

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
CYRILOMETODĚJSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA KŘESŤANSKÉ VÝCHOVY



**Prevence syndromu vyhoření u pracovníků
pomáhajících profesí**

Bakalářský projekt

Autor: Kamila Vyskočilová
Studijní obor: Sociální pedagogika
Vedoucí bakalářského projektu: doc. PhDr. et Mgr. Petra Potměšilová, Ph.D.

Olomouc 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci

.....

Kamila Vyskočilová

Poděkování

Chtěla bych zde poděkovat mé vedoucí bakalářského projektu, doc. PhDr. et Mgr. Petře Potměšilové, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady, vstřícnost při konzultacích a vypracování bakalářského projektu.

Anotace

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

Název práce:	Prevence syndromu vyhoření u pracovníků pomáhajících profesí
Název v angličtině:	Prevention of burnout syndrome for helping professions workers
Anotace práce:	Tento bakalářský projekt představuje preventivní program proti syndromu vyhoření. Program je určen pro pracovníky Domova pro seniory v Černé Hoře. Cílem tohoto projektu je poskytnout pracovníkům místo pro odpočinek a zlepšit jejich psychickou a fyzickou pohodu. Zároveň je také cílem rozvoj kreativity, zamyšlení se nad vlastním prožíváním volného času a celkovou seberealizací.
Klíčová slova:	preventivní program, syndrom vyhoření, psychická a fyzická pohodu, rozvoj kreativity, volný čas po práci, seberealizace
Anotace v angličtině:	This bachelor's project presents a prevention programme against burnout syndrome. The program is intended for workers of the Home for elderly in Černá Hora. The aim of this project is to provide workers with a place to rest and improve their psychological and physical well-being. At the same time, the goal is to develop creativity, reflect on after-work leisure and overall self-realisation.
Klíčová slova v angličtině:	prevention programme, burnout syndrome, psychological and physical well-being, development of creativity, after-work leisure, self-realisation

Přílohy vázané v práci:	<p>Příloha č.1 – Plakát ke kurzům</p> <p>Příloha č.2 – Pracovní list Lidské Bingo</p> <p>Příloha č.3 - Pracovní list zaměřený na trávení volného času pracovníků</p> <p>Příloha č.4 – Pracovní list zaměřený na životní styl pracovníků.</p> <p>Příloha č.5 – Pracovní list potravinové pyramidy</p> <p>Příloha č.6 – Závěrečný dotazník</p>
Počet stran:	62
Jazyk práce:	Čeština

Obsah

Obsah

Úvod	8
1 Městys Černá Hora	9
2 Domov pro seniory Černá Hora, příspěvková organizace	10
Hlavní činnost zařízení	10
Historie zařízení	11
Ekonomická situace	12
Projekty	13
SWOT Analýza	14
2.1.1 Silné stránky	14
2.1.2 Slabé stránky	16
2.1.3 Příležitosti	16
2.1.4 Hrozby	17
3 Charakteristika projektu	19
„Mysli na sebe“	19
3.1.1 Cíl projektu	20
Syndrom vyhoření	20
4 Technické řešení projektu	23
Personální zajištění projektu	23
Prostorové zajištění projektu	23
Rozpočet projektu	23
Etický kodex	28
Harmonogram	28
5 Podrobný popis jednotlivých kurzů	29
Efektivní využití volného času	29
Zdravá výživa	33
Zdravý pohyb	37
Práce s vlastním tělem a účinná relaxace v oblasti jógy	41
Aromaterapie	44
6 Celkové shrnutí projektu	50
Závěr	51

Použité zdroje	52
Literární zdroje	52
Internetové zdroje	52
Osobní konzultace	53
Právní normy	53
Obrázky	53
Seznam tabulek	55
Seznam zkratek	56
Přílohy	57

Úvod

K vytvoření projektu jsem si vybrala Domov pro seniory, jelikož jsem zde byla během studia na praxích a následně jsem zde brigádně pracovala jako pečovatelka po dobu dvou letních prázdnin. Z vlastní zkušenosti mohu říct, že práce pečovatelek je velmi náročná, a to jak po fyzické, tak psychické stránce. V Domově se nachází mimo pečovatelek mnoho dalších pracovních pozic, z nichž každá má svoje specifika. Pečovatelky a aktivizační pracovníci jsou se seniory v přímém kontaktu, sociální pracovníci v nepřímém a další pozice naopak dopomáhají celkovému fungování organizace. Jednu věc mají všichni společnou. Každý se může dostat do situace, kdy si nebude vědět rady a práce ho natolik zatíží, že se dostaví pocit bezmoci a případně syndrom vyhoření. Zatímco fyzická zátěž je více viditelná a donutí člověka odpočívat, psychické vyčerpání může člověk podcenit a následně se potýkat s různými problémy. Proto je potřeba takovému stavu předcházet a pečovat o sebe komplexně, tedy nejen po fyzické, ale i psychické stránce.

Cílem projektu je tvorba programu v rámci prevence syndromu vyhoření. Program je tvořen zážitkovou a odpočinkovou formou a odehrává se nejen v rámci objektu zařízení, ale také mimo něj. Důležité je poskytnout pracovníkům prostor odreagovat a odpočinout si od denních pracovních povinností pomocí smysluplných aktivit. Aktivity jsou rozděleny do pěti samostatných, na sebe nenavazujících kurzů, do kterých se mohou účastníci dobrovolně přihlásit. Kurzy jsou rozvrženy na rok 2025. Jednotlivá setkání se budou konat každé dva měsíce mimo letní období.

Hlavním cílem kurzů je navodit příjemnou atmosféru, kde si účastníci odpočinou a načerpají sílu na další povinnosti. Kurzy vytváří prostor pro seberealizaci, rozvoj či tvorbu nových dovedností a znalostí. Účastníci mají možnost vyzkoušet si různé aktivity v rámci jednotlivých témat. Vybraná témata slouží jako podpora psychického a fyzického zdraví všech pracovníků, kteří se rozhodnou na kurz přihlásit.

1 Městys Černá Hora

(Celá kapitola byla volně zpracována dle údajů z webových stránek: <https://www.blanensko.cz/>, <https://www.cernahora.eu/>)

Městys Černá Hora leží v Jihomoravském kraji. Nachází se přibližně 20 km severně od Brna. Vznikl na jihovýchodním okraji kopce Paseka, na jehož vrcholu se tyčí zámek, dříve hrad z roku 1279. Plocha Černé Hory se rozkládá v geologickém útvaru Boskovická brázda, na rozhraní Českomoravské vrchoviny na západě a Dražanské na výchově. Nadmořská výška je 326 m. n. m. Mezi nejvýznamnější památky zde patří již zmíněný Černo-horský zámek, kaple sv. Rodiny na vrcholu kopce Paseka z roku 1725 a kostel sv. Vavřince, pocházející z roku 1710. Z Černé Hory pochází také známý rodák Josef Pilnáček (1883-1952), vlastivědný historik a genealog.

Městys leží pod zámkem a je soustředěn kolem čtvercového náměstí, kde se nachází pivovar a křižovatka cest Brno – Svitavy, vedoucí po rychlostní silnici R43 a Blansko – Tišnov. Zmíněný pivovar je nejstarším působícím pivovarem na Moravě, který si až dodnes zachoval svoji historickou podobu. První zmínky pochází z roku 1298.

Černá Hora patří k tzv. spádovým obcím, jelikož se zde mimo zdravotní středisko, veterinární ordinaci a poštu nachází také mateřská a základní škola. Dále zde najdeme mnoho prodejen, řemeslníků, automobilové opravny a restaurace včetně komplexu hotelu Sladovna. Nyní městys obývá přibližně 2000 obyvatel. Dopravní dostupnost je zde zajištěna pravidelnými linkami 301 (ve směru Brno – Bystré) a 235 (ve směru Lomnice – Blansko).

(Město Blansko 2018) a (Černá Hora 2024)

2 Domov pro seniory Černá Hora, příspěvková organizace

V této kapitole se budu zabývat informacemi o fungování a provozu Domova pro seniory. Věnuji se zde také historii zařízení, ekonomické situaci a projektům, do kterých se organizace již dříve zapojila. Dále je v kapitole zpracována SWOT analýza organizace prokazující potřebnost a využití projektu.

Hlavní činnost zařízení

(Podkapitola byla zpracována na základě interních materiálů poskytnutých ředitelkou organizace dne 29.1.2024)

Organizace poskytuje dvě pobytové sociální služby, a to domov pro seniory s kapacitou 35 lůžek a domov se zvláštním režimem s kapacitou 93 lůžek. Celková kapacita v Domově tedy činí 128 lůžek. Sociální pobytové služby jsou poskytovány v nepřetržitém celoročním provozu a zajišťovány kvalifikovaným personálem. Posláním obou služeb je vytvoření důstojných podmínek pro prožití a dožití pokojného stáří. S ohledem na individuální přístup je zde poskytována také ošetrovací a sociální péče. Řídí se zásadami zachování, podporou stávajících schopností a udržováním kontaktu s přirozeným prostředím. Při poskytování péče je dbáno na důstojné podmínky pro život ve stáří. Se seniory je jednáno s úctou a jsou podporovány jejich práva, svobody a projev svobodné vůle.

Služba Domov pro seniory je místem pro osoby starší 60 let, které se nachází v nepříznivé sociální situaci. Nepříznivá situace nastává tehdy, když vzhledem k věku a snížené soběstačnosti jsou osoby odkázány na pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby a možnosti pomoci od rodiny, případně jiné sociální služby jsou již vyčerpány. Službu Domov se zvláštním režimem tvoří osoby, které již dosáhly 55 let věku, trpí Alzheimerovým onemocněním nebo jiným typem demence a zároveň se také nachází v nepříznivé sociální situaci.

V rámci ubytovacích služeb jsou klienti rozděleni do 4 oddělení: Zámek I., Zámek II., Pavilon a Předzámčí. V jednotlivých odděleních se vyskytují jednolůžkové, dvoulůžkové a třílůžkové pokoje. Dle počtu klientů na pokoji se liší také cena za ubytování. Pokoje jsou plně vybaveny a klienti mají možnost přinést si své osobní předměty, případně drobný vlastní nábytek. Stravování je připravováno ve vlastní kuchyni, provozované zařízením. Při přípravě se dbá na zásady zdravé výživy a množstvím i složením přihlíží k věku a zdravotnímu stavu uživatelů.

Zdravotní a ošetrovatelská péče je zajišťována zdravotními sestrami ve spolupráci s praktickou lékařkou. Zařízení také pravidelně navštěvuje psychiatricka. Přímou obslužnou péči zajišťují pracovníci sociálních služeb, kteří dle vyhlášky č.505/206 Sb., k zákonu o sociálních službách, pomáhají uživatelům s jednotlivými úkony. Ošetrovatelská péče a přímá obslužná péče jsou individuálně poskytovány klientům dle ošetrovatelských standardů, Standardů kvality sociálních služeb z hlediska platných norem a v neposlední řadě na základě vypracovaných ošetrovatelských plánů a plánů péče. Přímá obslužná péče je zajišťována v rámci konceptu bazální stimulace. Životní příběhy klientů jsou nedílnou součástí nastavení individuálního plánu péče.

Z hlediska společenského a kulturního vyžití jsou organizací pro klienty připravována kulturní vystoupení, společenská odpoledne, a také akce spojené s dodržováním zvyků a tradic. Individuálně je zajišťována také canisterapie a muzikoterapie. K dispozici jsou společenské prostory s televizemi. Pravidelně klienty navštěvují pracovnice holičské, kadeřnické a pedikérské služby. Volně přístupná je i kantýna s pravidelnou otevírací dobou a bohatým sortimentem. Dle rozhodnutí klientů jsou možné také duchovní rozhovory s knězem a účast na římskokatolických bohoslužbách, probíhajících v zámecké kapli. O veškeré aktivity se v organizaci starají aktivizační pracovníci, kteří se nachází na každém oddělení.

Historie zařízení

(Celá podkapitola byla volně zpracována dle údajů z webových stránek: <https://www.domovch.cz/>)

Domov pro seniory se nachází v historické budově černoorského zámku, který je jako hrad poprvé zmiňován v roce 1279, v té době patřící Matouši z Černé Hory. Díky hradu vznikl také městys Černá Hora. Nejdříve je majetkem pánů z Lipé a poté se dostává do vlastnictví rodu Boskoviců, používající přídomek Černohorští. Rod zde měl hlavní sídlo po dobu téměř tří staletí, až do upálení Jana Husa, kdy byl v roce 1423 dobyt vojsky olomouckého biskupa Jana Železného. V roce 1561 byl hrad přestavěn na renezanční zámek a o 10 let později byly přistavěny také další objekty.

Po smrti Černoorských připadl zámek dceři Jana Šembery, která byla provdána za Karla Lichtenštejnského, kdy rodu pak zámek patřil dalších 112 let. Zde na zámku poté žili jen správci a úředníci. Po smrti Jana z Lichtenštejnů připadl zámek dceři Marii provdané Auerspergové. Ani tenhle rod zámek neobýval. V roce 1724 poté část zámku shořela. O zámek se začal starat až Jan z Geisleru roku 1830, který však brzy zemřel a rozsáhlejší přestavba

pokračovala za vlastnictví rodu Friesů, která byla dovršena roku 1875. Rod Friesů se také zasloužil o výstavu nového Pivovaru v Černé Hoře a přestavbu starého pivovaru na sladovnu.

Po vzniku Československa Friesové odprodávají část sbírek a 1923 i pivovar. Po okupaci Československa připadá panství do vlastnictví státu. V roce 1945 se zámek stává vojenskou nemocnicí a po osvobození se zde budují kanceláře pro lesní správu. Dále byl zámek využíván pro táborové výcviky branné výchovy a poté místo pro děti žen pracujících v zemědělství. Nakonec zde byl roku 1950 zřízen Domov pro seniory, který se v 70. letech rozšířil o přední budovy s kapacitou 302 obyvatel. Pro větší komfort obyvatel byl však počet lůžek snížen na současných 128. V rámci humanizace služby je do budoucna plánováno další snižování kapacity. Pro širokou veřejnost byla v části Pavilon v lednu 2024 zahájena výstava s názvem „Černohorský hrad a zámek, nyní Domov pro seniory, aneb jak šel čas...“, která vznikla ve spolupráci se spolkem Naše voda. Výstava zachycuje stavební vývoj a podoby černohorského hradu, později zámku.

Ekonomická situace

Zřizovatelem organizace je Jihomoravský kraj, v rámci územně správních celků (dále jen „ÚSC“). Domov, jako příspěvková organizace, je financován vícezdrojově a řídí se sestaveným rozpočtem, obsahující příjmy a výnosy. Mezi základní příjmy patří:

- Příspěvky na péči
- Úhrady za ubytování a stravu
- Dotace od zřizovatele (MPSV – Ministerstvo práce a sociálních věcí)
- Vykázané zdravotní výkony podávané zdravotním pojišťovnám

Dotace od zřizovatele zahrnují příspěvky bezúčelové, určené k provozu organizace a poté příspěvky účelové, využívány na mzdy na provozní náklady. Na účelové dotace je potřeba vypisovat žádosti vždy během října a listopadu předešlého kalendářního roku. V rámci hospodaření zařízení využívá systém tvorby a čerpání z peněžních fondů. Fondy jsou rozděleny do 4 kategorií:

1. Fond investic, zahrnující prostředky na pořízení majetku Domova.
2. Fond rezervní, zpracovávající dary od fyzických a právnických osob, ze kterých jsou poté financovány kulturní a společenské akce.
3. Fond odměn, využíváný pro nadstandartní odměny zaměstnancům.

4. Fond kulturních a sociálních potřeb (dále jen „FKSP) tvořen pro potřeby zaměstnanců, penzijní připojištění a příspěvky na stravu.

Projekty

Podpora paliativní péče v sociálních službách

Dotace z rozpočtu Jihomoravského kraje: „Cílem projektu je implementace paliativního přístupu do každodenního poskytování péče s důrazem na kvalitu a důstojnost života křehkého seniora a vytvoření podmínek, které umožní seniorům naši služby dožítí přímo v zařízení se zajištěním přiměřené a specializované zdravotní péče.“ (2024) Pracovníci se aktivně vzdělávají a rozšiřují si své znalosti v oblasti dané problematiky na kurzu. Své znalosti poté uplatňují při tvorbě plánů péče u jednotlivých klientů.

Age management

Jedná se o pilotní projekt „Zavádění Age managementu a konceptu pracovní schopnosti do praxe organizací sociálních služeb“, jehož součástí byla organizace od roku 2021. Projekt podporuje řízení a zlepšování pracovních podmínek s ohledem na věk, schopnosti a potenciál zaměstnanců. Realizace projektu byla ukončena v prosinci 2022 vydaným certifikátem.

SWOT Analýza

(Údaje uvedené v analýze byly volně zpracovány z informací poskytnutých sociální pracovnící Mgr. Lucií Höklovou dne 19.10.2023)

Tabulka č.1 – SWOT analýza organizace

Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none">- Příspěvky z FKSP- Večírky- Teambuilding- Školení- Supervize	<ul style="list-style-type: none">- Nestálost financí- Nevyhovující pracovní podmínky- Režim služeb
Příležitosti	Hrozby
<ul style="list-style-type: none">- Nové vedení městys Černé hory- Zavedení PR specialisty- Společné sportovní aktivity- Podpora psychické pohody každého zaměstnance- Možnost zapojení se do nových projektů podporujících zaměstnance	<ul style="list-style-type: none">- Nestálost financí- Motivace zaměstnanců- Neurčení hranice práce – soukromí- Nadstandard – z hlediska klíčových pracovníků

2.1.1 Silné stránky

Příspěvky z FKSP

Všichni pracovníci organizace mají nárok na příspěvek od FKSP, který mohou čerpat na penzijní připojištění nebo na dovolenou. Výše příspěvku se liší s ohledem na finance, které má organizace daný rok k dispozici. V roce 2022 příspěvek činil 7000,-Kč, v roce 2023 činil 6000,-Kč, pro rok 2024 není výše příspěvku dosud známa. Příděl od FKSP bude v roce 2024 tvořit pouze 1 % z hrubých mezd, oproti předešlým 2 %. Dále pak právní předpisy nově stanovují použití nejméně 50 % z FKSP na penzijní připojištění a nebude tak pravděpodobně možné

v letošním roce poskytnou příspěvek na rekreaci. Dále však zůstane příspěvek na stravování, avšak i jeho hodnota bude nižší

Večírky

Každé oddělení/úsek mají možnost uspořádání si vlastního vánočního posezení v prostorech Domova, avšak na vlastní náklady účastníků. Před Vánocemi je také vedením zařízení organizován „Celo-zámkový vánoční večírek“, který je určen všem zaměstnancům a hrazen z bonusů od spolupracujících firem. Náklady za pronajatý prostor a občerstvení hradí organizace. V předešlých letech býval využíván multifunkční sál v objektu místní Mateřské školy. Zaměstnanci poté platí pouze příspěvek na alkoholické nápoje (v minulém roce představující 400 Kč).

Teambuilding

V rámci utužení kolektivu organizace nabízí v nepravidelných intervalech teambuildingové akce, například v Lázních Lipová v Jeseníkách, poskytované firmou Clean Life. Zmíněné pobyty trvají většinou 3 dny obsahují několik různých balíčků, ze kterých si mohou zaměstnanci vybrat. Zaměření balíčků je rozdělené na sportovní a odpočinkové. Kurzy pořádané touto formou jsou však velmi finančně náročné, a také proto je omezená jejich kapacita. Pro zaměstnance může být nevyhovující jejich délka. Dalším místem, se kterým zařízení spolupracuje, je farma U Lamáka v Ústupu u Olešnice, kde si mohou účastníci odpočinout, opéct špekáčky, účastnit se lamaterapie či jezdit na koni. Teambuildingové akce jsou zde finančně i časově přístupnější.

Školení

Pracovníci zařízení jsou zákonně povinni během jednoho kalendářního roku zúčastnit se celkově 24 vyučovacích hodin interních i externích školení, při kterých si navyšují své pracovní znalosti. Již několik let organizace spolupracuje s různými vzdělávacími agenturami, jako jsou ScholaMedica, Curatio apod. Aktuálně se snaží cílit na kurzy zaměřené na vztahy v týmu a osobní rozvoj zaměstnanců, kterými se zabývá agentura Dlaň.

Supervize

Zaměstnanci se během roku 4krát účastní týmové supervize, která probíhá v areálu organizace. Každý má možnost využít také individuální supervizi. V případě nenadálé situace může být sjednána supervize případová (například při sebevraždě některého z klientů).

2.1.2 Slabé stránky

Nestálost financí

Mnoho financí pochází z dotací a příspěvků. Jejich výše není přesně dána. Výdaje se také každý rok mění, a proto je někdy volných prostředků více a někdy méně.

Nevyhovující podmínky

V organizaci se nachází několik místností, které jsou pro zaměstnance nevyhovující. V první řadě sem můžeme zařadit šatny a sociální zařízení. Šatny neobsahují dostatek úložného prostoru na pracovní uniformy a možnosti oddělení pracovního a osobního oděvu. Z hlediska hygienických předpisů tedy nesplňují náležité formy. Sociální zařízení není řádně odděleno. Mezi další nevyhovující prostory patří denní místnosti pečovatelských pracovníků. Na některých odděleních z hlediska velikosti nesplňují hygienické normy, neposkytují personálu důstojné a komfortní zázemí. Místnosti jsou špatně větratelné a neposkytují dostatečné množství denního světla.

Režim služeb

Domov funguje na základě nepřetržitého provozu, proto většina zaměstnanců chodí na 12 hodinové služby. Nepřetržitý provoz se týká pečovatelek a zdravotních sester. V případě jakékoliv společné aktivity je tedy potřeba, aby vždy zůstal někdo na oddělení, proto se nikdy neúčastní aktivit všichni.

2.1.3 Příležitosti

Nové vedení městys Černé Hory

Městys Černá Hora má od roku 2022 nově zvolenou starostku, paní Petru Švancarovou, která jeví zájem o aktivity pořádané v Domově.

Zavedení PR specialisty

V rámci organizace není zařazena profese PR specialisty, který by zajišťoval vztahy a komunikaci s veřejností. Aktuálně jsou však sociální pracovnice přihlášeny na kurz PR specialisty a jejich cílem je otevřít organizaci široké veřejnosti a prohloubit spolupráci s městysem. Mezi plánované aktivity v patří například každoroční Mezigenerační den,

Velikonoční jarmark nebo nově také již zmíněná výstava fotografií „Černohorský hrad a zámek, nyní Domov pro seniory, aneb jak šel čas...“.

Společné sportovní aktivity

Pracovní náplň zaměstnanců zahrnuje mnoho stereotypních pohybů. Zaměstnanci jsou vystavováni fyzické zátěži II. stupně. Pravidelný či nárazový pohyb by mohl zlepšit jejich fyzickou pohodu.

Podpora psychické pohody zaměstnance

Práce v Domově zahrnuje nejen již zmíněnou fyzickou zátěž, ale také II. stupeň psychické zátěže, a proto je důležité zaměřit se nejen na pomoc v rámci fyzické pohody, ale také psychické.

Možnost zapojení se do nových projektů podporujících zaměstnance

Projekt Age management, do kterého se organizace zapojila mezi roky 2021 a 2022 byl již ukončen a aktuálně žádné jiné projekty podporující zaměstnance v tomhle ohledu nejsou provozovány.

2.1.4 Hrozby

Nestálost financí

Rozpočet pro daný rok není vždy stejný.

Motivace zaměstnanců

S přibývajícím roky, kdy zaměstnanec pracuje v organizaci, se úměrně snižuje jeho motivace k práci. Organizace stálým zaměstnancům v různých případech nabízí zkrácené úvazky, případně méně náročnou pracovní pozici.

Neurčení hranice práce – soukromí

Nadšení pro práci může zahrnovat také aktivity, které nejsou náplní práce. Zaměstnanec na sebe klade příliš velké nároky, které poté mohou vést k syndromu vyhoření.

Nadstandard – z hlediska klíčových pracovníků

Každý pracovník z pečovatelské služby má na oddělení několik „svých“ klíčových klientů. Péče o klíčové klienty zahrnuje nákup hygienických potřeb, oblečení a pravidelnou bazální

stimulaci. Někteří zaměstnanci mají potřebu klíčovým klientům věnovat nadstandardní péči, kterou ovšem nemohou dát i ostatním. Takovým situacím je třeba předejít.

3 Charakteristika projektu

V této kapitole se věnuji základním informacím týkající se projektu. Popisují zde rozvržení v rámci celého roku i daného dne, během kterého bude kurz probíhat. V návaznosti na rozvržení uvádím také cíl a jednotlivá témata kurzů. Ve třetí části kapitoly zasazují projekt do teoretické roviny syndromu vyhoření, jemuž mají kurzy předcházet.

„Mysli na sebe“

Program v rámci prevence syndromu vyhoření nese název „Mysli na sebe“. Je vytvořen za účelem odlehčení od denních starostí a povinností pracovníků Domova pro seniory. Během každodenního shonu je často problém zastavit se a udělat si čas pouze na sebe, vyhradit si prostor, kdy se sobě budeme věnovat, aniž by nás okolí rušilo svými požadavky na to, co musíme udělat. Neustále se za něčím ženeme a nemáme na nic čas, zahlcují nás povinnosti v práci i v domácnosti a na nic jiného nám nezůstávají myšlenky. Cílem projektu je právě zpomalení a odregování se. Uvědomění si potřeby zastavit se a načerpat sílu na nový den.

Projekt je navržen pro rok 2025. Jednotlivé kurzy se budou konat každé dva měsíce, s výjimkou letních měsíců, z důvodu čerpání dovolených. Kurzy jsou určeny pro všechny pracovníky zařízení, bez ohledu na pozici či pohlaví. Pracovníkem je myšlena osoba, která má s Domovem pro seniory podepsanou smlouvu v rámci hlavního pracovního poměru na jakýkoliv úvazek.

Během jednoho roku celkově proběhne pět kurzů, které budou zaměřeny na vybraná témata. Při výběru témat a četnosti kurzů bylo přihlíženo na časové možnosti pracovníků, aby nenastal pocit povinnosti a pracovníci přicházeli na kurzy s nadšením, ne z donucení. Z tohoto důvodu jsou kurzy dobrovolné a zaměřené na zážitky, nikoliv přehlcení teorií. Teoretické části kurzů budou prokládány praktickými ukázkami. Součástí každého kurzu je konečné zhodnocení, reflexe, která má zlepšit uvědomění účastníků a prožívání daného kurzu.

Přesné termíny v rámci jednotlivých měsíců budou upřesněny a rozvrženy organizací, aby nezasahovaly do jejího chodu. Všechny kurzy budou probíhat v odpoledních hodinách během pracovních dnů. Nejdříve by kurzy měly začínat v 15:00 a nejpozději končit ve 20:00. Bližší rozvržení určuje sociální pracovník, který je zodpovědný za chod kurzů. Přesné termíny s časy budou zveřejněny na začátku kalendářního roku 2025. Po zveřejnění má každý pracovník možnost se na kurz přihlásit. Kurzy budou krátce představeny na plakátu (viz příloha č.1), který

bude vyvěšen na nástěnkách v Domově a rozvěšen v každém oddělení. Následně se pracovníci mohou na vybrané kurzy přihlásit osobně u sociálního pracovníka nebo prostřednictvím uvedeného mailu. Kurzy na sebe nenavazují a není podmínkou účast na všech kurzech. Důvodem je zohlednění osobních preferencí, díky kterým se pracovníci mohou přihlásit pouze na kurzy, které jsou pro ně přínosné. Účastníci jsou vybráni dle pořadí, v jakém se nahlásili. V případě velkého zájmu mohou být kurzy s omezenou kapacitou naplánovány ve více termínech.

3.1.1 Cíl projektu

Cílem projektu je tvorba programu pro zaměstnance organizace jako prevence proti syndromu vyhoření. Program je zážitkovou a odpočinkovou formou, zařazenou mezi mimopracovních povinností. Pracovníci zde mají možnost rozšířit si své znalosti a dovednosti v jednotlivých oblastech:

- Efektivní využití volného času
- Zdravá výživa
- Zdravý pohyb
- Práce s vlastním tělem a účinná relaxace v oblasti jógy
- Aromaterapie

Hlavním cílem kurzů je navodit příjemnou atmosféru, kde si účastníci odpočinou a načerpají sílu na další povinnosti. Je důležité myslet na psychickou i fyzickou pohodu člověka. Často se v dnešním světě potlačuje také kreativita lidí a chuť učit se novým věcem a poznávat svět kolem sebe. Na všechny dané oblasti se budeme v kurzech zaměřovat s cílem rozvíjet v pracovnících myšlenky nad prožíváním vlastního života a jeho jednotlivých složek. Vybraná témata slouží jako podpora psychického a fyzického zdraví všech pracovníků, kteří se rozhodnou na kurz přihlásit. Dílčí cíle kurzů jsou více popsány níže.

Syndrom vyhoření

Dle Zacharové (2008) se pojem „burn out syndrom“ objevil v odborné literatuře již v 1. pol. 70. let 20. století. Do českého významu je překládán jako vyhoření nebo vyprahlost. Pojem je spojován se stavem emočního vyčerpání na základě chronického stresu. Často se vyskytuje v kontextu problematiky osobnosti ve zdravotnických nebo sociálních profesích. Syndrom

vyhoření však může nastat v jakémkoliv subjektivně náročném povolání, kde jsme vystavováni emočnímu vypětí a dochází k postupnému psychickému i fyzickému vyčerpání. Ptáček (2018) spojuje syndrom vyhoření s profesemi, kde jsou pracovníci v intenzivním kontaktu s lidmi. Těmi jsou profese jako lékaři, učitelé a sociální pracovníci. Dle Mezinárodní klasifikace nemocí – 10 syndrom vyhoření není stanoven jako nemoc, avšak zmínku o něm najdeme v sekci „Faktory ovlivňující zdraví“ jako kategorii „stav životního vyčerpání“. Jedná se o varovný stav, který se v případě přehlížení a neřešení může rozvinout v duševní poruchu typu poruchy nálad a neurotické poruchy.

Základem syndromu vyhoření je již zmíněný chronický stres. Stres a vyhoření jsou dle Priebové (2015) vnímány jako příčina a důsledek. Dále Priebová (2015, s. 14) uvádí, že „*pod pojmem stres se obecně rozumí subjektivní stav, ve kterém má dotyčný pocit, že je vystavený obtížné situaci nebo nepříjemným okolnostem, kterým se nemůže vyhnout ani je nemůže ovlivnit ve svůj prospěch. Bud' mu k jejich zvládnutí chybí dostatečné schopnosti, nebo nemá k dispozici dostatečné zdroje*“. Výsledkem je spojení stresu se subjektivním stavem pocitu bezmoci, který se projeví v kontextu určité situace a ovlivňuje stres jako takový. Důležitou složkou stresu je fakt, že není vyvolaný situací, ale pocitem, který ze situace vytvoříme my. Vzniká tehdy, kdy máme pocit, že se nám něco vymklo z rukou a ztrácíme nad danou věcí kontrolu. Obecně však tedy platí, že „*stres vzniká tehdy, když něco nejde tak, jak chci.*“ (Prieß, 2015, s.15) Stock (2010) uvádí faktory, tzv. stresory, ovlivňující vznik chronického stresu:

- Fyzické stresory – hluk, přemíra podnětů, hlad
- Psychické stresory – časová tíseň, vysoké či nedostatečné vytížení, mnoho změn během krátké doby
- Sociální stresory – konflikty s kolegy, ztráta zaměstnání

Není vždy pravidlem, aby uvedené faktory vyvolaly v člověku chronický stres. Záleží na subjektivním zhodnocení dané situace, osobních schopnostech situaci zvládnout a dále pak intenzitě a délce, během které na nás stresové faktory působí. Zhodnocení a zvládnutí situace na sebe plynule navazují a ovlivňují se navzájem. Nejdůležitějším aspektem vzniku chronického stresu je právě intenzita a délka jeho trvání. Člověk se může s různými situacemi vyrovnávat velmi dobře, avšak v případě dlouhého trvání může podlehnout, protože tlak je nepřetržitý a neúnosný. Dotyčný zde nemá dostatek prostoru a času na zotavení se. Někdy mohou chronický stres tvořit také každodenní maličkosti dle Stocka (2015) tzv. daily hassles, neboli každodenní potíže, do kterých můžeme zahrnout jakékoliv drobné nepříjemnosti běžného dne (např. dopravní zácpa, vylihou kávu). Zmíněné maličkosti mohou také být poslední

kapkou v pomyslném poháru našeho zvládnání a vyvolat tak nečekaně silnou reakci. Práško, Pešek (2016) uvádí, že je tedy zřejmé, že syndrom vyhoření nevzniká ze dne na den, lidé se k němu dospějí individuálně dlouhé době. Obecně však rozdělili několik fází, kterými si daní jedinci prochází. První fází je idealistické nadšení, dále pak stagnace, frustrace a nakonec apatie.

Príznaky syndromu vyhoření Kebza a Šolcová (1998) rozdělují do 3 úrovní. První úroveň je psychická, kde začíná docházet k dlouhodobému pocitu především duševního a emocionálního vyčerpání. Dochází zde k celkovému utlumení emocí a převažujícím pocitům smutku a frustrace, vlastní postradatelnosti a bezcennosti. Na druhé rovině se nachází úroveň fyzická. Zde může docházet ke stavům celkové únavy organismu a ochablosti a člověk se velmi rychle unaví. Především je zde riziko vzniku nejrůznějších zdravotních obtíží. Poslední úrovní jsou sociální vztahy. Mezi nejčastější projevy patří nezáměr o druhé osoby a celková nechuť k vykonávané profesi, doprovázející narůstajícími konflikty.

Zacharová (2008, s.42) zmiňuje důležitost prevence v oblasti syndromu a doporučuje několik preventivních opatření:

1. „Smysluplný život
2. Pozitivní emoce
3. Pozitivní postoj k sobě samému
4. Umět odpočívat
5. Vytvořit si citové zázemí
6. Naučit se odmítnout
7. Spoluvytvářet dobré pracovní prostředí
8. Ubránit se manipulaci
9. Mít pozitivní prožitky
10. Pomáhat druhým“

4 Technické řešení projektu

Tato část shrnuje veškeré technické informace týkající se projektu. Podrobněji se zde věnuji personálnímu zajištění, prostorovým podmínkám a finančnímu rozpočtu projektu. Ke každému kurzu je vytvořena tabulka, která obsahuje veškeré informace o potřebných pomůckách, včetně předpokládané ceny. V závěru kapitoly je uveden etický kodex vázaný k projektu, a nakonec harmonogram rozložení kurzů během roku 2025.

Personální zajištění projektu

Z hlediska personálního zabezpečení je potřeba rozdělit kurz na dvě složky. První složku tvoří sociální pracovník, starající se o vzdělávání zaměstnanců. Úkolem pracovníka je zodpovídat za chod a hladký průběh všech kurzů, kterých se sám také účastní. Dále také povede konzultace s jednotlivými lektory a bude řešit všechny případné problémy. Z důvodu veškeré zodpovědnosti je nutné, aby daný pracovník absolvoval kurz první pomoci či jiný zdravotnický kurz a mohl v případě úrazu bezprostředně zakročit. Druhou složkou jsou vždy specializovaní externí či interní lektori, zajišťující program kurzů. Kompetence lektorů na jednotlivé kurzy jsou popsány níže.

Prostorové zajištění projektu

Prostorové zajištění bude zařízeno Domovem pro seniory, pro který je projekt vytvořen. Všechny kurzy, mimo kurz Zdravý pohyb, se budou odehrávat v rámci objektu organizace. Podrobnější informace o jednotlivém umístění jsou popsány níže.

Rozpočet projektu

Financování projektu bude zajištěno na základě dotace z Ministerstva práce a sociálních věcí (dále jen „MPSV“). Dotace budou poskytnuty v rámci Evropského sociálního fondu, který spolufinancuje vzdělávání zaměstnanců. Celková předpokládaná částka za realizaci projektu, zahrnující veškeré náklady, včetně finanční odměny pro sociálního pracovníka a externího/interního specialisty činí 18 754 korun. Dotacemi budou hrazeny veškeré náklady spojené s projektem.

Ohodnocení sociálního pracovníka je rozděleno na práci přímou a nepřímou. Přímá práce je posuzována jako účast na kurzech a jejich vedení. Odpracované hodiny v rámci kurzu jsou vždy navýšeny o 15 minut před začátkem a 15 po skončení kurzu. Celkově navýšených 30 minut je součástí přípravy a úklidu daného kurzu. Navýšený čas se netýká kurzu Zdravý pohyb. Nepřímá práce představuje odpracované hodiny v rámci organizace projektu v rozsahu 10 hodin, tedy dvě hodiny za každý kurz. Výše mzdy činí 250 Kč za jednu hodinu. Finanční ohodnocení bude vyplaceno vždy následující kalendářní měsíc. Finanční odměna externích či interních specialistů je ohodnocena jednotnou cenou za kurz. Částka činí vždy 1500 korun.

Následující tabulky představují finanční rozpočet jednotlivých kurzů. Tabulka č.7 představuje celkový součet všech výdajů spojených s realizací projektu.

Kurz Efektivní využití volného času

Tabulka č.2 – Finanční rozpočet kurzu Efektivní využití volného času

Potřeby využité na kurzu	Předpokládaná cena za kus (Kč)	Potřebný počet (ks)	Součet (Kč)
Náklady na tisk pracovních listů	2	40	80
Plátna na malbu	110	20	2200
Sada štětců	40	10	400
Akrylové barvy	100	5	500
Kelímky na vodu	5	10	50
Mzdy			
Sociální pracovník (4 hodiny)			1000
Externí/interní specialista			1500
Celkový součet			5730

Kurz Zdravá strava

Tabulka č.3 – Finanční rozpočet kurzu Zdravá strava

Potřeby využité na kurzu	Předpokládaná cena za kus (Kč)	Potřebný počet (ks)	Součet (Kč)
Náklady na tisk pracovních listů	2	32	64
Ingredience na ochutnávek jídel	-	-	1000
Ingredience na přípravu pokrmů na kurzu	-	-	1500
Mzdy			
Sociální pracovník (3 hodiny)			750
Externí/interní specialista			1500
Celkový součet			4814

Kurz Zdravý pohyb

Tabulka č.4 – Finanční rozpočet kurzu Zdravý pohyb

Potřeby využité na kurzu	Předpokládaná cena za kus (Kč)	Potřebný počet (ks)	Součet (Kč)
Rozvojové karty	490	2	980
Mzdy			
Sociální pracovník (5 hodin)			1250
Celkový součet			2230

Kurz Práce s vlastním tělem a účinná relaxace v oblasti jógy

Tabulka č.5 – Finanční rozpočet kurzu Práce s vlastním tělem a účinná relaxace v oblasti jógy

Potřeby využitě na kurzu	Předpokládaná cena za kus (Kč)	Potřebný počet (ks)	Součet (Kč)
Nejsou potřeba žádné pomůcky	-	-	0
Mzdy			
Sociální pracovník (3hodiny)			750
Externí/interní specialista			1500
Celkový součet			2250

Aromaterapie

Tabulka č.6 – Finanční rozpočet kurzu Aromaterapie

Potřeby využitě na kurzu	Předpokládaná cena za kus (Kč)	Potřebný počet (ks)	Součet (Kč)
Sójový vosk (250 g)	60	20	1200
Dřívka	2	20	40
Knot s plíškem	5	20	100
Sada barviv na svíčky	140	1	140
Mzdy			
Sociální pracovník (3 hodiny)			750
Externí/interní specialista			1500
Celkový součet			3730

Celkový součet

Tabulka č.7 – Celkový součet potřebných finančních prostředků

Náklady na jednotlivé kurzy	Cena
Efektivní využití volného času	5730
Zdravá výživa	4814
Zdravý pohyb	2230
Práce s vlastním tělem a účinná relaxace v oblasti jógy	2250
Aromaterapie	3730
Celkový součet	18754,-

Etický kodex

V rámci etického kodexu se projekt řídí Listinou základních práv a svobod. Každý jednotlivý kurz je zaručen anonymitou vůči okolí a nepodléhá povinnosti. Účast na kurzu je zcela dobrovolná.

Harmonogram

Tabulka č.8 – Harmonogram projektu

Datum	Téma kurzu
únor 2025	Efektivní využití volného času
duben 2025	Zdravá výživa
červen 2025	Zdravý pohyb
září 2025	Práce s vlastním tělem a účinná relaxace v oblasti jógy
listopad 2025	Aromaterapie

5 Podrobný popis jednotlivých kurzů

Kapitola uvádí podrobný popis jednotlivých kurzů zahrnující veškeré informace potřebné k jejich uskutečnění. V každém kurzu je vždy uvedeno předpokládané datum, dále je rozepsáno téma kurzu a jeho kapacita. Následuje personální zajištění, návaznost na hlavní cíl a časová náročnost kurzu. Podrobněji je zde také rozebrán průběh celého kurzu a jednotlivé aktivity.

Efektivní využití volného času

Předpokládané uskutečnění

Předpokládané uskutečnění projektu je plánováno na únor roku 2025. Přesné datum stanoví a oznámí organizace na začátku daného roku.

O tématu

Téma volného času je velice rozsáhlá oblast. O volném času bylo a jistě bude napsáno mnoho knih a definic, které popisují, co volný čas představuje a jak se vymezuje. Proto je těžké vybrat jednu aktivitu, které se tématu bude věnovat. Každý si pod pojmem volného času představí něco jiného, a proto se v kurzu nebudeme snažit účastníkům určovat náplň jejich volného času, ani představovat možnosti, co by mohli dělat. Naopak se zaměříme na prožívání každého účastníka, nahlédnutí do vlastního nitra a uvědomění si priorit a činností, které je naplňují a utvářejí. Budeme hledat odpovědi na různé otázky. Účastníci se budou zamýšlet nad tím, co dělají během doby volna, jestli volno jako takové ve svém životě vůbec pociťují a co by při takových chvílích chtěli dělat nebo případně změnit. Možná si potřebují dopřát si více pohybu nebo naopak odpočinku, kultury či poznání nových koníčků.

Vše se odehrává v myšlenkách a hlavě každého, ale nestačí o tom jen bezcílně přemýšlet. Je potřeba zhmotnit své představy, abychom si ujasnili, co je to, co bychom chtěli. Svoji představu si dokážeme lépe představit, když ji vidíme před sebou, a proto své představy účastníci přenesou do plátna a svoji vizi namalují. Během malování mají všichni možnost ztvárnit svoji představu ideální o volném čase, aniž by byli čímkoliv limitováni. Meze fantazie jsou neomezeny a prohlubují kreativitu každého jedince. Jde o prožívání jednotlivce, a proto nic není špatně.

Nejprve je potřeba zamyslet se nad vlastním pojetím volného času a jeho prožívání, proto kurz bude začínat pracovními listy, které účastníky vybídnou k zamyšlení a uvědomění si vlastní představy o volném čase. Na základě pracovních listů proběhnou diskuze a následná praxe.

Kapacita

Maximální kapacita kurzu je 20 účastníků. Důvodem kapacity je zachování individuálního přístupu ke každému účastníkovi.

Personální zajištění

- Pověřený sociální pracovník zodpovídající za chod celého kurzu.
- Pedagogický pracovník – externí či interní lektor s požadovaným vzděláním dle zákona – *Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů* (Česko 2004b)

Návaznost na hlavní cíl

Profesní a osobní život jsou oblasti, které se navzájem ovlivňují a doplňují. Čas mimo pracovní dobu lze využít několika způsoby a veškeré aktivity, kterým se v dané době věnujeme, dotvářejí naši osobnost, ovlivňují pocity a náladu, se kterou poté přicházíme na pracoviště. Důležité je uvědomit si, jak trávíme čas, kdy nepracujeme a jestli nás dané aktivity naplňují. Je potřeba přemýšlet také o tom, do jaké míry máme možnost takové aktivity ovlivnit. Povinnosti týkající se péče o domácnost nelze z života vyčlenit, ale jiné aktivity ovlivnit můžeme. Při zamyšlení a zhodnocení vlastního volného času na něj můžeme změnit názor a uspořádání myšlenek dopomůže k tomu, abychom si volný čas tvořili podle svých představ a priorit.

Časová náročnost

Celkový předpokládaný čas je 3,5 hodiny. Čas zahrnuje 2 předpokládané přestávky v rámci 5 minut.

Pomůcky

- *Pro účastníky* – Účastníci s sebou nemusí mít žádné pomůcky.
- *Připravené pro kurz*
 - 20x pracovní list v tištěné podobě (viz příloha č.2)
 - 20x pracovní list v tištěné podobě (viz příloha č.3)
 - 20x bílá plátna o rozměrech 40x40 cm
 - 10x sada štětců o 3 různých velikostech
 - 5x balení akrylových barev
 - 10x kelímek na vodu

Průběh kurzu

Kurz bude probíhat v prostorné jídelně, nacházející se v prvním patře v části Zámek I., v areálu organizace. Zde je rozmístěno několik stolů, u kterých účastníci budou pracovat. Stoly mají kapacitu 6 osob, ovšem u každého bude skupina o počtu pouze 4 osob, aby okolo sebe měl každý dostatek prostoru. Po příchodu se všichni usadí dle libovolného zasedacího pořádku s dodržáním pravidla 4 osob u stolu.

1. Úvodní seznámení a představení

Kurz uvádí externí či interní specialista splňující dané požadavky. Specialista se představí, uvede průběh celého kurzu a vybídne všechny, aby se s židličkami posadili do kruhu. Poté se představí také každý účastník. Postupně řeknou svá jména a připojí informaci, co od daného kurzu očekávají. Časová dotace je zde 20 minut.

Cíl

- Úvodní představení a seznámení se.

2. Lidské bingo – Najdi někoho, kdo...

Po úvodním seznámení následuje aktivita, při které každý dostane pracovní list (viz příloha č.2), na kterém se nachází tzv. lidské bingo. Lidské proto, jelikož úkolem účastníků bude hledat odpovědi mezi svými spolupracovníky. Pracovní list je vytvořen jako tabulka o 20 polích, kdy v každém se nachází nedopsaná věta, o určité činnosti, plánech, či aktivitě. Úkolem je zaplnit všechna pole jmény účastníků, kteří se s daným výrokem ztotožňují. Důležité je zmínit, že jména na políčkách se nesmí opakovat a každý má možnost na jedno pole napsat

svého listu napsat vlastní jméno. Cílem aktivity je co nejrychleji zaplnit všechny políčka a říct „bingo“, poté se všichni usadí na svá místa a postupně předčítají jednotlivá políčka. Během vyhodnocení vždy účastníci zvedají ruce, jakmile se s daným výrokiem ztotožňují. Časová náročnost aktivity je 20 minut.

Cíl

- Prohloubení vztahu mezi pracovníky.
- Zpříjemnění a uvolnění atmosféry.
- Uvedení do tématu pomocí pojmenovaných aktivit, týkajících se volného času.

3. „Z čeho se skládá můj volný čas?“

Další aktivita bude probíhat u připravených stolů, ke kterým se účastníci vrátí a každý dostane jeden pracovní list (viz příloha č.3). Pracovní list je tentokrát určen k zamyšlení. Zkoumá a snaží se přimět každého, aby přemýšlel nad prožíváním vlastního volného času. Časová náročnost pracovního listu je 20 minut.

Cíl

- Zamyšlení a ponoření se do vlastních myšlenek a prožívání.
- Určení priorit, kterým se chce člověk věnovat.

4. *Malba*

Během času, kdy účastníci vyplňují pracovní list z předešlé aktivity již lektor připravuje plátna a jakmile mají všichni svůj list vyplněný, rozdává každému jedno plátno a na každý stůl připraví akrylové barvy, štětce a 2 kelímky s vodou. Poté všechny vybídne, aby namalovali cokoliv na téma „Můj volný čas“. Časový prostor na malbu je 120 minut.

Cíl

- Rozvinutí fantazie a kreativity.
- Konkretizace snů a plánů každého účastníka.

Reflexe

Po uplynutí 120 minut a dokončení všech obrazů se všichni opět přesunou s židlemi a tentokrát i se svými obrazy do kruhu. Postupně každý představí svůj obraz. Řekne, co je na

něm namalováno a proč, zdůvodnění může navázat na věci, které si vepsal do pracovního listu předcházejícího malbě. Diskuzi každý může obohatit o jakékoliv pocity, které je k obrazu pojí a chtějí se o ně podělit. Lektor všem poděkuje za sdílení pocitů a tím je kurz ukončen.

Zdravá výživa

Předpokládané uskutečnění

Předpokládané uskutečnění projektu je plánováno na duben roku 2025. Přesné datum stanoví a oznámí organizace na začátku daného roku.

O tématu

Téma zdravého jídla je v tuhle chvíli velmi aktuální. Mnoho lidí se snaží do svého jídelníčku zařadit zdravé potraviny, ovšem někdy neví jak. Na internetu je mnoho informací o tom, jaké suroviny jsou pro člověka zdravé, co by měl jíst a co neměl jíst. Hlídáno je také často množství jídla, které sníme, ale na každé stránce je to psáno jinak, a proto nakonec stejně nevíme, co si vybrat, a jak vytvořit svůj jídelníček, tak, aby nám to vyhovovalo a zároveň jsme se stravovali zdravě a plnohodnotně. Důležité je zmínit, že nejdražší suroviny nemusejí být nejzdravější. Existuje mnoho zdravých surovin, které jsou levné, ale jejich účinky na lidský organismus jsou nám neznámé a se správným zpracováním si nevíme rady. Základem je tedy vhodné zpracování a využití, a proto je potřeba nejprve představit účastníkům základní teoretické poznatky, kterých se mohou držet.

Důležitou zmínku, kterou nutriční asistent nesmí na začátku vynechat, je uvědomění, že existují ideální hodnoty, suroviny a postupy, které jsou vyzkoumány a určeny jako ty „nejlepší a nejzdravější“. Dané věci však nelze vždy splnit, jelikož životní, zdravotní či pracovní podmínky nám to neumožňují. Uvedu příklad. Není možné jíst pětkrát denně a vypít za den 3 l vody, když během 12 hodinového pracovního dne mám nárok na dvě 30minutové přestávky, během kterých musím vše stihnout a jindy během pracovní doby volno nemám. Další překážkou může být také finanční stránka. Některé zdravé suroviny jsou levné a jiné drahé, i přes veškerou snahu a ochotu jíst zdravě si člověk jednoduše nemůže dovést do svého jídelníčku v pravidelných intervalech. Proto je třeba brát v úvahu individuální zvláštnosti a možnosti každého člověka, dělat věci tak, aby nám přinášely radost a potěšení. Upravovat si jídelníček podle toho, jak je to vyhovující a časově i finančně zvládatelné. Strava se také úzce

pojí s psychickou stránkou člověka a je důležité, aby nám přinášela hlavně radost a potěšení, namísto pocitu nutnosti. Během konzumace je však důležité mimo množství a složení jídla, myslet také na stav nádobí, ve kterém je strava uvařena. Kvalita a míra opotřebení kuchyňských potřeb ovlivňuje celkové působení stravy na zdraví. Proto se nutriční specialista bude zaměřovat také na rizika opotřebovaného příslušenství.

Kapacita

Maximální počet účastníků je 16. Důvodem kapacity je zachování individuálního přístupu ke každému účastníkovi.

Personální zajištění

- Pověřený sociální pracovník zodpovídající za chod celého kurzu.
- Externí či interní pracovník zajišťující služby nutričního terapeuta, jehož odborná způsobilost odpovídá náležitým požadavkům dle zákona č. 96/2004 Sb., o nelékařských zdravotnických povoláních.

Návaznost na hlavní cíl

Stravování je důležitá složka týkající se našeho života. Strava ovlivňuje nejen pocity, ale také náladu. Napomáhá psychické i fyzické stránce člověka a může předcházet různým zdravotním problémům či zažívacím potížím. Správný přístup ke stravování je důležitý pro spokojenější život.

Časová náročnost

- Přepokládaná časová náročnost jsou 2,5 hodiny. Do celkového času jsou zahrnuty 2 přestávky po 5 minutách.

Pomůcky

- *Pro účastníky* – Účastníci s sebou nemusí mít žádné pomůcky.

- *Připravené pro kurz*
 - 16x tištěná podoba pracovních listů o životním stylu pracovníků (viz příloha č.4)
 - 16x tištěná podoba pracovních listů o potravinové pyramidě (viz příloha č.5).
 - Ingredience potřebné pro vytvoření pokrmů podle receptů zvolených nutričním terapeutem.

Průběh kurzu

Kurz proběhne v prostorech Domova, jelikož se zde nacházejí místnosti, které jsou využitelné pro téma kurzu. Místnostmi, ve kterých se účastníci budou pohybovat, jsou jídelna v části Zámku I. a poté kuchyň nacházející se o patro níže. Kurz bude rozdělen na několik částí, nejprve se účastníci budou zabývat aktivitami, které jsou více teoretické. Společně se budou věnovat také pocitům účastníků, jak vnímají a prožívají dané téma. Následuje samotné vaření. Nutriční terapeut se na začátku představí, popíše téma a průběh celého kurzu. Některé oblasti jsou provázeny pracovními listy. Z hlediska rozdělení jsou vytvořeny skupiny po čtyřech osobách, které vždy sedí u stejného stolu.

1. Pracovníci a jejich životní styl

Před začátkem prezentace dostane každý účastník pracovní list s několika otázkami, na které má odpovědět. (viz příloha č.4) Pracovní list je určen nejen pro účastníky, ale také pro nutričního terapeuta. Po několika minutách následuje diskuze, kterou započne nutriční asistent a představí vlastní odpovědi na otázky. Ostatní poté mají možnost probrat své výsledky spolu s ostatními ve skupině, ovšem není to povinné, kdo nechce sdílet pocity, tak nemusí a papír si uschová pro pozdější použití.

Cíl

- Zastavení se a zamyšlení nad vlastním stravováním a přístupem k jídlu.

2. Potravinová pyramida

Další aktivitou je rozdělení jednotlivých druhů potravin dle přichystané potravinové pyramidy. Každá skupina dostane pracovní list (viz příloha č.4), na kterém je vytvořena potravinová pyramida s volnými řádky, kam mají přiřadit správné oblasti, které jsou vypsány pod obrázkem. Jednotlivé oblasti jsou zařazovány dle frekvence zastoupení v ideálním

jídelníčku. Skupina se společně během 5 minut domluví, jak by pyramida měla správně vypadat. Následně si všichni dohromady zkontrolují správnost výsledků a nutriční terapeut vysvětlí důvody zařazení jednotlivých kategorií. Poté nastává prostor pro diskuzi a porovnání, jak se ideální potravinová pyramida liší od reálného zastoupení jednotlivých oblastí v životech účastníků.

Cíl

- Rozšířit povědomí o tom, jak často by se měly určité suroviny vyskytovat v jídelníčku každého člověka.
- Podpora práce ve skupinách.

3. Zdravý talíř

Poslední aktivitou v rámci teoretické roviny je takzvaný (dále jen “tzv.”) zdravý talíř. Zde se budou zabývat následujícími tématy:

- Ideální velikost porce.
- Obsah porce z hlediska zpracované potravinové pyramidy – tzv. zastoupení jednotlivých druhů.
- Využití a vhodnost sezónních potravin.
- Vhodnost tekutin a jejich denní potřeba.
- Péče o kuchyňské vybavení a důležitost jejich zdravotní nezávadnosti.

Témata budou představena v podobě krátké prezentace o rozsahu 30 minut. Po skončení výkladu mají účastníci možnost využít připravených ochutnávek. Nutriční terapeut si pro klienty předem připraví 4 pokrmy, kdy každý představuje jedno roční období a jsou v něm využity základní sezonní potraviny, typické pro dané období. Účastníci mohou ochutnat a inspirovat se.

Cíl

- Rozšíření teoretických znalostí o daných tématech.
- Představení využitelnosti jednotlivých surovin, ze kterých jsou pokrmy tvořeny.
- Získání nových receptů.

Aktivity zařazené do teoretické části budou odpovídat časové dotaci 60 minut, kdy každá aktivita představuje 20minutový blok. Následuje krátká přestávka. Po přestávce začíná samotné vaření, do kterého se účastníci budou aktivně zapojovat.

4. Příprava pokrmů

V kuchyni jsou připraveny vybrané potraviny a jednotlivé skupiny si zvolí jeden z přichystaných receptů. Recepty jsou rozděleny do čtyřech skupin podle ročního období, kdy v každém jsou dva. První recept je vždy ten, který účastníci již ochutnali a druhý je nový, který si mohou vyzkoušet uvařit. Jedná se o časově i náročností jednoduchá, zdravá a výživná jídla.

Na vaření je vymezen čas 60 minut, během kterých bude účastníkům nutriční asistent plně k dispozici připraven pomoci či poradit, s čím bude potřeba. Po dokončení jídel každá skupina postupně představí své jídlo a všichni mají možnost navzájem ochutnat. Všechny využití recepty je možné si na konci kurzu vyfotit, či okopírovat a pracovní listy si účastníci odnášejí domů.

Cíl

- Příprava pokrmu dle zadaného receptu.
- Podpora práce ve skupinách.

Reflexe

Během reflexe proběhne zamyšlení. Každý se vrací ke svému pracovnímu listu s otázkami (viz příloha č.3), který si účastníci vyplnili během první aktivity. U každé otázky se pozastaví a uvědomí si, jestli ve svém životě chtějí takovým způsobem pokračovat, vše jim vyhovuje, anebo by něco rádi změnili. Vysněné změny si zaznačí jinou barvou než předtím. Po zamyšlení následuje diskuze, kdy se zúčastnění posadí do kruhu a všichni mají možnost sdělit ostatním pocity, či případné změny z pracovního listu. Dále jsou vybídnuti ke zhodnocení jakékoliv části kurzu, posouzení jeho přínosu a potřebnost nově získaných poznatků. Do diskuze může každý přidat cokoli, co ho k tématu kurzu napadá, ale vše je dobrovolné. Reflexe trvá 20 minut a zakončuje celý kurz.

Zdravý pohyb

Předpokládané uskutečnění

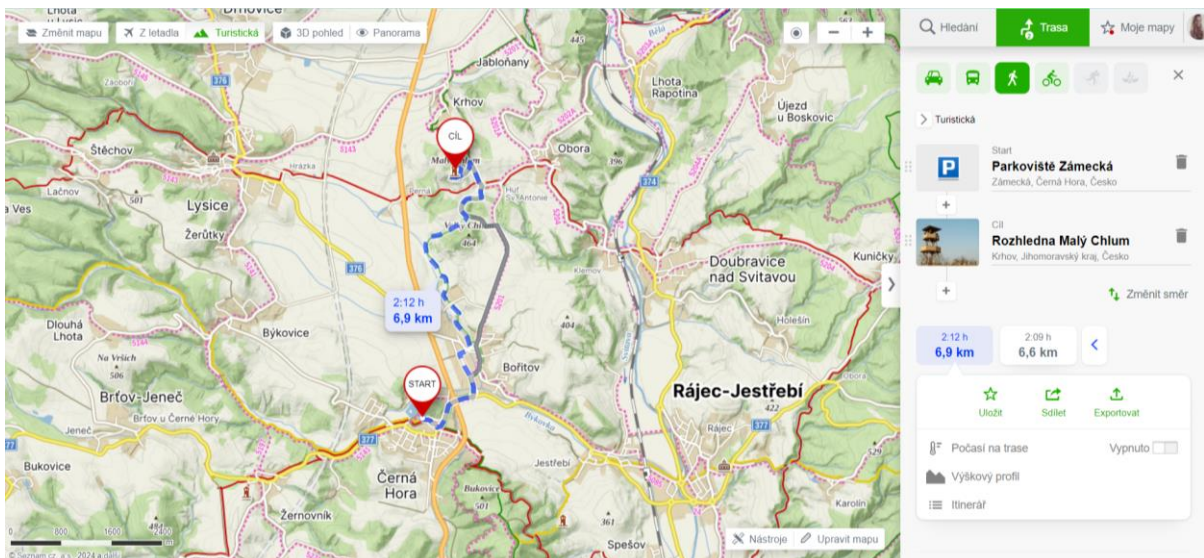
Předpokládané uskutečnění projektu je plánováno na červen roku 2025. Přesné datum stanoví a oznámí organizace na začátku daného roku.

(Zeměpisné informace a trasa jsou volně zpracovány z údajů uvedených na webových stránkách: <https://www.rozhlednovymrajem.cz, mapy.cz>)

O tématu

Pohyb nemusí být tvořen pouze pravidelným cvičením. Každý účastník má jiné zdravotní predispozice, a proto tedy i každému může vyhovovat něco jiného, a to z hlediska nejen zájmového, ale také zdravotního. Příkladem běh není příliš vhodný pro osoby, které trápí problémy s koleny a kyčelními klouby. Chůze patří mezi nezákladnější složky zdravého pohybu, která nejméně zatěžuje veškeré klouby v těle, a proto je kurz vytvořen jako pěší túra.

Plánovaná trasa je vybrána v okolí Černé Hory z důvodu poznávání nejbližší přírody, ve které se pracovníci téměř každý den nacházejí, ale nemají ji díky pracovním povinnostem čas více prozkoumat. Počátek trasy je v Černé Hoře u Domova pro seniory, aby pro účastníky bylo možné připojit se ke kurzu ihned po práci a neměli více komplikací s dopravou na místo srazu. Jakmile se všichni sejdou, společně se vypraví na rozhlednu Malý Chlum, která se nachází na stejnojmenném vrcholu ve výšce 488 m.n.m, nedaleko obcí Obora a Bořitov. Jedná se o 9 m vysokou dřevěnou rozhlednu pocházející z roku 2005. Na vrcholu je k dispozici ohniště a posezení, kde se návštěvníci mohou posadit a odpočinout si. Od Domova je rozhledna vzdálena 6,2 kilometrů a pěšky se sem účastníci dostanou za 2 hodiny a 2 minuty klidné chůze s výškovým profilem 198 metrů stoupaní a 59 metrů klesání. Zpáteční cesta je naplánována stejnou trasou. Procházka je naplánována tak, aby nebyla příliš náročná a mohli se přihlásit i pracovníci, kteří nezařazují turistiku mezi své koníčky a nemají tak s ní mnoho zkušeností.



Obrázek č.1 Screenshot trasy na Malý Chlum (Mapy.cz)

Kapacita

Počet účastníků zde není omezen. Důvodem neomezené kapacity je volba aktivit, které budou probíhat. Není zde třeba jakéhokoliv omezení.

Personální zajištění

- Pověřený sociální pracovník zodpovídající za chod celého kurzu.

V případě kurzu zaměřeného na Zdravý pohyb není třeba využívat dalších interních či externích pracovníků. Sociální pracovník je vyškolen v rámci první pomoci, a tedy připraven v případě potřeby zasáhnout. Z hlediska plánované aktivity na kurzu je vybaven veškerými materiály, potřebami a pokyny, zahrnující základní lékárničku a mapu ve fyzické i digitální podobě. Sociální pracovník vede celý kurz namísto potřebného lektora.

Návaznost kurzu na hlavní cíl

Pohyb na čerstvém vzduchu je pro člověka velmi obohacující. Venku přijdeme na jiné myšlenky. Procházky vytvářejí prostor na uspořádání myšlenek a zlepšují fyzickou i psychickou kondici.

Časová náročnost

- Předpokládaná časová náročnost je 5 hodin. (Započítána je celková trasa z Černé Hory a také návrat zpět k Domovu.)

Pomůcky

- *Pro účastníky* – Vlastní turistické oblečení, dostatek jídla a pití na cestu.
- *Připravené pro kurz*
 - Digitální mapa
 - Lékařnička (poskytnutá z vybavení organizace)
 - Rozvojové karty – univerzální edice (*Zakoupené ve volně dostupném internetovém obchodě Karty podle sebe z webové stránky: <https://www.podlesebe.cz>*)

Příklady otázek na rozvojových kartách dle webové stránky podle sebe:

- Jak můžete o sebe pečovat ještě víc?
- Jak vypadá Váš život podle sebe?
- Umíte druhé pochválit?
- Co pro Vás konkrétně znamená svoboda?
- O čem nejvíce sníte?

Průběh kurzu

Kurz je naplánovaný na měsíc červen, kdy je předpokládán západ slunce vyměřen na přibližně 21 hodinu. Nabízí se zde tedy dvě možnosti začátku kurzu. První možností je začátek v 15:00, který zaručuje včasný návrat do Černé Hory před západem slunce. Důvodem volby daného času je možnost zaměstnanců vyrazit na kurz přímo z práce. Obvyklá pracovní doba končí mezi 14 a 15 hodinou. Mimo pracovníky pracující v daný den 12 hodinové směny se to týká velkého množství zaměstnanců. Druhou možností je stanovený čas posunout o jednu až dvě hodiny později a využít tak příjemnějšího počasí a možnosti odpočinku po práci. Čas začátku bude uzpůsoben dle požadavků přihlášených zaměstnanců.

Začátek proběhne na nádvoří Domova pro seniory, kde se všichni účastníci setkají a dostanou instrukce o cestě. Na cestu každý dostane jednu rozvojovou kartu, na které se bude nacházet otázka k zamyšlení. V průběhu cesty si účastníci karty různě vyměňují, odpovídají si na různé otázky a přemýšlejí nad nimi. Procházka na čerstvém vzduchu navodí jinou atmosféru a karty dopomohou ke smysluplným konverzacím během cesty a zamyšlením se nad sebou samým. Vychází se pěšky a předpokládaný příchod na Malý Chlum je přibližně 17:20 (za předpokladu začátku kurzu v 15:00). Na vrcholu proběhne celkové zhodnocení, účastníci se občerství a vydají se zpět. Během zpáteční cesty se mohou v průběhu, dle vlastních potřeb, odpojit. Není nutné, aby zpět do Domova přišli všichni společně.

Reflexe

Reflexe proběhne na vrcholu Malého Chlumu, kde se všichni postaví do kruhu a na základě hodnotící škály pomocí rukou představí své pocity z kurzu a odpoví tak na několik otázek. Časová náročnost závěrečné reflexe je 10 minut. Konkrétní otázky:

- Jak se Vám výlet líbil?

- Cítíte se první energie?
- Cítíte se unavení?
- Chtěli byste zařadit pravidelnou chůzi více zařadit do vašeho života?

Jak otázky hodnotit? Každý před sebe natáhne jednu ruku a vždy po přečtení otázky má možnost reagovat 3 způsoby:

- Nataženou paži nechá na místě před sebou, což znamená, že postoj k otázce je neutrální.
- Paži zvedne nahoru, čímž ukazuje, že vztah k otázce je velmi kladný, líbila se mu daná činnost, souhlasí.
- Paže natažená směrem dolů vyjadřuje nesouhlas, negativní postoj k otázce, která byla položena.

Práce s vlastním tělem a účinná relaxace v oblasti jógy

Předpokládané uskutečnění

Předpokládané uskutečnění projektu je plánováno na září roku 2025. Přesné datum stanoví a oznámí organizace na začátku daného roku.

O tématu

Téma bylo zvoleno z důvodu komplexnosti jógy zaměřující se nejen na jednotlivá cvičení, ale její propojenosti s vědomým dýcháním. Pomáhá nejen zpevnovat, ale také účinně relaxovat, uvolňovat bolesti zad a prokrvovat celý organismus. Spojením s vědomým dechem tvoří ideální kombinaci, která dodává v minimálním čase maximální výsledky, tedy úlevu od bolesti a uvolnění. Jógová praxe také pozitivně působí na celý organismus a pomáhá při mnoha nejen fyzických obtížích. Z hlediska psychického působení na člověka se jedná o chvíli, kdy se soustředíme pouze na sebe a snažíme se zklidnit tělo i mysl, zastavit myšlenky na veškeré povinnosti a starosti. Chceme na chvíli čas zastavit a dovolit si a vnímat své tělo bez toho, aniž bychom někam spěchali nebo nás cokoli rušilo.

Kapacita

Maximálně se kurzu může zúčastnit 20 osob. Důvodem kapacity je zachování individuálního přístupu ke každému účastníkovi.

Personální zajištění

- Pověřený sociální pracovník zodpovídající za chod celého kurzu.
- Externí pracovník vlastníci následující dokumenty a splňující dané požadavky:
 - Certifikát na minimální úrovni lektora 2. třídy, vydaný v zařízení podporovaného a akreditovaného Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen „MŠMT“) v rámci „Poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti jógy“
 - Živnostenský list vázaný k předešlému certifikátu
 - Zaměření jógové praxe v oblasti mimo jiné na dechové techniky (pránajáma) a jógovou relaxaci (jóganidra)

Návaznost na hlavní cíl

Jednotlivé cviky jógové praxe napomáhají důkladnému protažení po náročném pracovním dni. Dle výběru se účastníci mohou zaměřit také na posílení jednotlivých částí těla, jako je střed těla, ruce a nohy, které jsou v pracovních podmínkách často namáhány. Neodmyslitelnou součástí jógy je vědomý dech, který zklidňuje a očišťuje lidský organismus.

Časová náročnost

- Předpokládaný čas kurzu je 2,5 hodiny. Do celkového počtu je zahrnuta 1 přestávka po 5 minutách.

Pomůcky

- *Pro účastníky* – Vlastní podložka na cvičení, pohodlné sportovní oblečení, láhev s pitím.
- *Připravené pro kurz* – Pro daný kurz nejsou využity žádné pomůcky.

Průběh kurzu

Kurz se uskuteční v prostorech Domova, konkrétněji v denní aktivizační místnosti, nacházející se v části Pavilon. Zde si na začátku každý účastník vybere místo na zemi, kde si rozloží svoji připravenou podložku, na tu se následně pohodlně posadí, či položí, aby se cítil pohodlně. Kurz je rozdělen do několika fází.

1. Teoretické představení

V úvodní části se účastníci seznámí s lektorem. Nejprve se každý představí a řekne, jaké má s jógou nebo obecným cvičením takového typu zkušenosti. Lektor tak lépe určí schopnosti a dovednosti skupiny. Následuje uvedení do teoretické oblasti týkající se jógové praxe. Lektor krátce představí jógu jako soubor určitých praktik a postupů, vysvětlí její metody a druhy. Připojí také teoretické poznatky ve spojení s ozdravnými účinky a působením na lidský organismus. Z hlediska časové náročnosti první část představuje přibližně 20–30 minut s ohledem na počet účastníků.

Cíl

- Seznámení se
- Teoretické ukotvení a zaměření se na úvodní znalosti o józe.

2. Domluva konkrétního zaměření kurzu

Následuje společná diskuze, během které se lektor společně s účastníky domluví na oblastech, kterým se budou na sezení věnovat. Určí si zaměření dechových technik a jednotlivých cviků (asán), které jsou v danou chvíli pro účastníky nejvíce potřebné. Dechové techniky se zaměřují na různé části těla a uvolňují je. Také zklidňují emoce, odbourávají stres nebo zlepšují spánek. Jednotlivé cviky se zaměřují na důkladné protažení a posílení určité části těla. Každý cvik má svoje opodstatnění.

Cíl

- Zapojení účastníků do průběhu kurzu.
- Zaměření se na aktuální problémy, které účastníky trápí.

3. Jógová praxe

Po společné domluvě následuje samotná jógová praxe v rozsahu 60 minut, při které lektor popisuje jednotlivé kroky a vysvětluje jejich účinky. Nehledě na domluvě s účastníky je

dána struktura praxe v podobě úvodních dýchacích technik, dále protahovacích cvičení, samotných cviků zakončených závěrečnou relaxací.

Cíl

- Důkladné protažení celého těla a posílení jednotlivých částí v závislosti na výběru cviků.
- Celkové zklidnění organismu a zaměření se na potřeby a správné fungování vlastního těla.
- Zaměření na vědomý dech a různé relaxační techniky.

Reflexe

Na konci kurzu proběhne krátké zamyšlení a reflexe, která bude probíhat tak, že všichni účastníci se posadí do kruhu a následuje diskuze. Každý má možnost vyjádřit jakékoliv pocity, ale vše je dobrovolné. Lektor vede reflexi na základě dotazů:

- Jak jste se cítili, když jste dnes na kurz přišli?
- Jaké jsou vaše pocity nyní?
- Cítíte uvolnění, protažení v nějaké části svého těla?

Časový prostor pro závěrečné zhodnocení je 20–30 minut s ohledem na celkový počet účastníků.

Aromaterapie

Předpokládané uskutečnění

Předpokládané uskutečnění projektu je plánováno na listopad roku 2025. Přesné datum stanoví a oznámí organizace na začátku daného roku.

O tématu

Dle Kolářové (s.11, 2020), je „výraz *aromaterapie* odvozen od slova *aroma* neboli *vůně* a slova *terapie* neboli *léčba*. *Aromaterapie* tedy znamená *léčba vůní*.“ Poslední téma, které tvoří projekt, je již zmíněná aromaterapie. Její umístění koncem roku, přesněji na měsíc listopad, není zcela náhodné. V listopadu je podzim již v plném proudu a s blížící se zimou

nastává období, kdy se veškerá příroda, zvířata a okolí zklidní. Lidé se z letních chalup, zahrad a posezení již dávno uchýlili zpět do svých domovů. Práce na zahradě se chýlí ke konci a veškeré aktivity máme tendenci přesouvat do vnitřních prostorů a pobyt venku omezit pouze na nutné procházky. Chladnější a kratší dny s sebou nesou také častější nemoci a melancholické nálady. Během takových dnů je potřeba dbát o své zdraví, udržovat si fyzickou a psychickou pohodu a nenechat se zlákat podzimní melancholií.

Esence neboli esenciální oleje, užívané v rámci aromaterapie mají mnoho prospěšných vlastností. Jejich léčivé a terapeutické účinky působí nejen na tělo, ale také na duši a celkovou psychickou stránku člověka. Králová (2020) popisuje esence jako vonné látky, získané z povrchu či vnitřku rostlin, pomocí procesu destilace. Dále uvádí tři úrovně, kterými esenciální oleje působí na náš organismus. První úroveň je tělo, kdy svými účinky podporují imunitní systém, napomáhají detoxikaci těla a zlepšují prokrvení tkání. Celkově působí na zdraví a tělesnou kondici. Druhou uvedenou úrovní je psychická stránka člověka, kdy esenciální oleje napomáhají ke zklidnění emocí, uvolnění napětí, ale také relaxaci a povzbuzení. Poslední úrovní, na kterou se zaměřují, je duše. Popisuje zde, že čich, jakožto jeden ze základních smyslů velkým způsobem ovlivňuje naše vnímání a prožívání. Proto vědomé vnímání a dýchání čistých vůní přispívá k nalezení vlastní cesty a podpoře duševního či duchovního růstu a vývoje.

Ali (2015) uvádí, že aromaterapie je využívána jako doplňková terapie. Popisuje, že v různých kombinacích esenciální oleje zajišťují úlevu od deprese, zažívacích potíží, bolesti hlavy, nespavosti, bolesti svalů, dýchacích potíží, kožního onemocnění, otoky kloubů a problémů s močí.

Kapacita

Celková kapacita kurzu je maximálně 20 účastníků. Důvodem kapacity je zachování individuálního přístupu ke každému účastníkovi.

Personální zajištění

- Pověřený sociální pracovník zodpovídající za chod celého kurzu.
- Externí pracovník, splňující následující požadavky:
 - Odborník v oboru aromaterapie s úspěšně dokončeným studiem daného oboru.

Návaznost kurzu na hlavní cíl

Nejen během podzimního období nás mohou trápit různá nachlazení a nemoci, kterých se často nemůžeme zbavit. Takové stavy člověka oslabují po fyzické i psychické stránce a lékařské postupy vždy nemusí být tak účinné, jak bychom si představovali. Aromaterapie představuje mnoho. Může být novou zálibou, prevencí proti nemocem či bolestem nebo jen poslední záchranou, kterou využijeme, když se zrovna necítíme dobře, ať už psychicky nebo fyzicky. Základní znalosti napomohou pozdějšímu užívání a rozšíří obzory alternativních metod při léčbě onemocnění nebo výkyvů nálad.

Časová náročnost

Časová dotace kurzu je 2,5 hodiny - včetně započítané přestávky o 5 minutách.

Pomůcky

- *Pro účastníky* – Účastníci si s sebou přinesou malou sklenici či nádobu a kolíček na prádlo (využitý jako držák na knot)
- *Připravené pro kurz*
 - 20x přibližně 200 g sójového vosku
 - Několik hrnců pro vodní lázeň na rozpuštění vosku. (Možnost využití hrnců z kuchyně.)
 - 20x dřívka na míchání.
 - 20x knot s připevněným kovovým plíškem

Průběh kurzu

Kurz bude probíhat v jídelně, která se nachází v budově organizace. Konalo se zde již několik předešlých kurzů. Po příchodu se účastníci libovolně posadí k připraveným stolům, které jsou rozmístěny po místnosti tak, aby tvořily pomyslné písmeno U. Důležité je, aby všichni seděli vedle sebe a jejich pohled směřoval dopředu, kde bude připravený lektor s vypůjčeným dataprojektorem, případně plátnem.

1. Úvodní seznámení

Na úvod proběhne krátké seznámení, během kterého se každý představí a řekne, jaké má esencemi a aromaterapií zkušenosti a jestli je mu dané téma blízké nebo naopak vzdálené. Začíná lektor, který se představí a poté postupně vybídne ostatní. Seznámení proběhne během 15 minut.

Cíl

- Seznámení se s lektorem a ostatními účastníky kurzu.
- Tvorba představy o znalostech o daném tématu.

2. Aromaterapie a jednotlivé esenciální oleje

Aromaterapie může být účinnou prevencí i řešením některých akutních i chronických stavů, ovšem důležitou podmínkou je potřebná znalost a správné využití jednotlivých produktů. Proto důležitou součástí kurzu je teoretická prezentace, při které lektor představí základní pojmy a znalosti, které slouží k vytvoření si představy, o zaměření aromaterapie a jejich účincích. Během prezentace lektor aktivně spolupracuje s účastníky, kteří mají možnost zeptat se v průběhu na jakékoli dotazy a doporučení.

Lektor při prezentování využívá názorných ukázek připravených esenciálních olejů. Má připraveno nejméně 20 vzorků esencí, z nichž se každá zaměřuje na určitou úroveň lidského organismu. Za konkrétní výběr esencí je zodpovědný samotný lektor, ovšem z hlediska správného naplnění cíle kurzu je potřeba rámcově určit jejich zaměření. Mezi připravenými esencemi by neměly chybět oleje využívané při nejčastějších projevech oslabeného organismu, vyskytující se během podzimního období. Danými problémy jsou například kašel, rýma, nachlazení a chřipka. Z olejů působících na psychickou a duševní stránku člověka by zde měl mít lektor připraveny druhy, které jsou účinné pro zklidnění emocí, relaxaci, ale také povzbuzení. Jednotlivé druhy lektor poté popisuje a účastníci mají možnost si oleje vyzkoušet na vlastním těle. Dle Králové (2020) účinky esenciálních olejů prostupují do lidského organismu 3 způsoby. Prvním způsobem je čich, poté inhalace a třetím je proniknutí přes kůži. Způsob inhalace je možný pomocí aromalampy nebo difuzéru. Principem je provonění celé místnosti, které by bylo v případě kurzu nežádoucí, proto si účastníci mohou využít u vybraných druhů esencí zbylé dva způsoby. Prezentace je probíhá v časovém úseku 45 minut.

Cíl

- Rozšíření teoretických znalostí o tématu.
- Praktická ukázka jednotlivých olejů.

3. Výroba vosku do aromalampy a vonné svíce

K podzimu a podzimnímu počasí neodmyslitelně patří svíčky. A jsou to právě esenciální oleje, které se mohou využívat jako vonné přísady při jejich výrobě. Druhá část kurzu je tedy zaměřena na praktické využití esenciálních olejů v rámci vonných svíček. Každý účastník si vyrobí vlastní svíčku, kterou obohatí o libovolně zvolenou esenci, které byly k dispozici během předešlé prezentace. V rámci recyklace je v pozvánkách na kurz uveden požadavek, aby si každý z domu s sebou přinesl sklenici či nádobu. V případě přehlédnutí informace je k dispozici několik sklenic navíc a kdo tedy bude potřebovat, může je využít. Ostatní si připraví svoje sklenice a dalším jejich úkolem bude vybrat si esenci, kterou chtějí do své svíčky dát, aby jim poté provoněla jejich domov. Účastníci budou předem upozorněni, že množství využití esence je rovné jejich následné intenzitě v rámci prostoru, ve kterém svíčku zapálí. Ovšem aby svíčka prostor dostatečně provoněla, je potřeba i na zdánlivě malou svíci přibližně 6 ml esence, což odpovídá přibližně 150 kapkám. Účastníci budou o dávkování předem seznámeni, ale jejich množství nebude výrazně regulováno. Pro intenzivnější vůni při pravidelném využívání je doporučována spíše aromalampa. Svíčky budou vyráběny ze sójového vosku a k dispozici budou připraveny také jednotlivé barvy, kterými mohou vosk obarvit. Po výrobě je potřeba nechat svíčky minimálně 2 hodiny ztuhnout, proto svíčky přesunou na příslušné místo, kde si je další den mohou vyzvednout. Časová dotace výroby svíček je 60 minut.

Cíl

- Podpora kreativity a tvořivého ducha u každého účastníka.
- Ukázka praktického využití esenciálních olejů.

Reflexe

Na konci kurzu proběhne reflexe, během které si všichni na židlích posadí do kruhu a lektor je vybídne k jakýmkoliv dotazům, které se kurzu týkají. Po zodpovězení každému rozdává několik letáčků, na kterých jsou vypsány firmy, které se na esenciální oleje specializují

a prodávají je. Součástí bude doporučení o osvědčených produktech. V rámci kurzu lektor neprodává ani nenabízí představené esence, pouze nabízí možnosti, které se na trhu objevují. Případní zájemci se mohou domluvit po ukončení kurzu.

Poté přechází již k samotné reflexi, která začíná tak, že každý představí svoji svíci a řekne, jakou esenci si vybral a proč. Nakonec probíhá diskuze na téma, jak se účastníkům kurz líbil. Závěrečná reflexe probíhá v časové dotaci 20 minut.

6 Celkové shrnutí projektu

Projekt „Mysli na sebe“ je tvořen pro pracovníky Domova pro seniory. Práce v Domově představuje velkou fyzickou i psychickou zátěž. Námaha se může během pracovních let hromadit a s přibývajícím věkem si vybírat svoji daň na zdraví, například v podobě syndromu vyhoření. K syndromu vyhoření mohou tedy být pracovníci blíže, než si sami připouští. Vyhoření nemusí postihnout každého, ale účinná obrana v rámci prevence je důležitá pro všechny. Minimalizace rizika vzniku pomocí pravidelné prevence a cílené psychohygieny jsou účinnější a rychlejší formou než následné řešení vzniklého vyhoření. Léčba již vzniklého syndromu může mít dlouhodobou podobu.

Projekt má pracovníky obohatit a motivovat, aby se o sebe více starali a nezanedbávali svoji fyzickou ani duševní stránku těla. Projekt nezahluje, naopak podává pomocnou ruku a nabízí možnosti, jak pečovat o vlastní osobu z jiného pohledu a častěji než doposud. Jednotlivé kurzy představují výčet z mnoha variant, jakými prevence může probíhat. Kurzy se zaměřují na osobnost každého pracovníka a snaží se na něj nahlížet jako na individuální bytost s vlastními sny a prioritami. Proto jsou kurzy dobrovolné a je na každém, aby si zvolil téma, které je jim blízké, pokud takové ve výběru naleznou. V případě absolvování všech kurzů projekt představuje komplexní soubor zahrnující mnoho preventivních prvků.

Celkový přínos projektu pro pracovníky bude zhodnocen a ověřen pomocí závěrečného dotazníku (viz příloha č.6), který obdrží pracovníci pokaždé po skončení jednotlivého kurzu a anonymně jej odevzdají v průběhu následujících dnů po skončení kurzu. Nutno zmínit, že preventivní program má za úkol minimalizovat riziko vzniku syndromu vyhoření, avšak negarantuje ani nezaručuje jeho 100 % předejití.

Závěr

Celkově je práce členěna do pět kapitol. První dvě kapitoly přibližují popis městys Černá Hora a Domov pro seniory, který se zde nachází a pro který je projekt vytvořen. Ke zpracování těchto kapitol byly použity elektronické zdroje a interní materiály Domova pro seniory poskytnuté ředitelkou organizace. Součástí kapitoly je také vypracovaná SWOT analýza organizace, která objasňuje potřebnost projektu. Třetí kapitola blíže charakterizuje projekt a zasazuje syndrom vyhoření do teoretické roviny. Čtvrtá kapitola se pak dále věnuje technickým parametrům již samotného projektu. Objasňuje personální a finanční zabezpečení a rozvrh celého projektu.

V páté kapitole se již věnuji podrobnému popisu projektu, který je vytvořen jako soubor kurzů rozvržených do kalendářního roku 2025. Projekt představuje soubor pět kurzů, z nichž každý se zaměřuje na určité téma. Kurzy se vždy skládají z teoretické a praktické části, kterou si připravuje externí/interní pracovník, jenž splňuje podmínky vzdělání a zkušenosti dle předepsaného plánu kurzu.

Projekt slouží jako minimalizace vzniku syndromu vyhoření a cílí na péči o psychické a fyzické zdraví pracovníků. Jednotlivé kurzy jsou vytvořeny tak, aby působily jako zpestření a odreagování od běžného pracovního roku a zároveň výrazně nezasahovaly do volného času pracovníků. Hlavním cílem je nabídnout odreagování, odpočinek a možnost rozvíjet se a pracovat na sobě v rámci mimopracovní doby. Nutno zmínit, že preventivní program má za úkol minimalizovat riziko vzniku syndromu vyhoření, avšak negarantuje ani nezaručuje jeho 100 % předejití.

Projekt je zpracován tak, aby jej po přečtení bylo možné zrealizovat.

Použité zdroje

Literární zdroje

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ, 1998. Syndrom vyhoření. Liberec: Geoprint, s. 9-10. ISBN – 80-7071-231-7

PRÁŠKO, Ján a Roman PEŠEK, 2016. *Syndrom vyhoření – Jak se prací a pomáháním druhým nezničit*. Praha: Pasparta, s. 19. ISBN 978-80-88163-01-5

PRIEß, Mirriam, 2015. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*. Praha: Grada, s. 14-15. ISBN 978-80-247-5394-2

STOCK, Christian, 2010. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, s. 16-18. ISBN 978-80-247-3553-5

ZACHAROVÁ, Eva, 2008. Syndrom vyhoření – riziko ohrožující zdravotnické pracovníky. *Interní medicína pro praxi*. [online]. Roč. 10, č. 1. [cit-2024-02-06]. Dostupné z: <https://internimedicina.cz/pdfs/int/2008/01/10.pdf>

Internetové zdroje

ALI, Babar; ALI-WABEL, Naser; SHAMS Saiba; AHAMAD, Aftab; KHAN, Shah Alam et al, 2015. Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*. [online] Roč. 5, č. 8. [cit-2024-03-12]. Dostupné z: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2221169115001033?ref=pdf_download&fr=RR-2&rr=8633824d2a77b32d

BERKOVÁ, Kateřina, 2008. Průzkum nabídek k vhodnému využívání volného času v podmínkách středních škol v Uherském Hradišti [online]. Brno, 2008 [cit-2024-02-23]. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta.

BLANENSKO, 2018. *Blanensko* [online]. [cit-2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.blanensko.cz/>

ČERNÁ HORA, 2012. *Černá Hora*, [online]. [cit-2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.cernahora.eu/>

DOMOV PRO SENIORY ČERNÁ HORA, 2024. *Domov pro seniory Černá hora*, [online]. [cit-2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.domovch.cz/>

KRÁLOVÁ, Sylvie, 2021. Přivoňte si k životu – Aromaterapie. *Celostní medicína*. [online], [2024-03-12]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/privonte-si-k-zivotu-aromaterapie/>

KOLÁŘOVÁ, Ivana, 2020. Aromaterapie. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Ústav technologie tuků, tenzidů a kosmetiky. Dostupné z: https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/49109/kol%c3%a1%c5%99ov%c3%a1_2020_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y

PODLE SEBE, 2023, Katry podle sebe, [online], [cit-2024-2-22]. Dostupné z: <https://www.podlesebe.cz/univerzalni-edice/>

ROZHLEDNOVÝM RÁJEM, 2024. *Rozhledna Malý Chlum*, [online], [cit-2024-02-24]. Dostupné z: <https://www.rozhlednovymrajem.cz/rozhledny/maly-chlum/>

Osobní konzultace

BRACHOVÁ Zdeňka, 2024. *Osobní konzultace*

HÖKLOVÁ, Lucie, 2024. *Osobní konzultace*

Poskytnuté Interní materiály obsahovaly základní informace o Domově pro seniory Černá Hora.

Právní normy

ČESKO, 2004. *Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně*

některých zákonů, [online], [cit-2024-02-24]. In: *Zákony pro lidi*. © AION CS, 2010-2024. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>

Obrázky

TRASA. *Mapy.cz* [online]. [cit-2024-3-7]. Dostupné z: <https://mapy.cz/turisticka?planovani-trasy&rc=9m4CXxUFu7hPexUQjS&rs=traf&rs=base&ri=49178&ri=1787595&mrp=%7B%2>

2c%22%3A132%7D&xc=%5B%5D&rup=1%3B9mIF6xUG34gg9huNfht5QGf1khhT0lhKe
KXhmch17iLa&rut=1&x=16.5770495&y=49.4371390&z=13

Seznam tabulek

Tabulka č.1 – SWOT analýza organizace, s.14.

Tabulka č.2 – Finanční rozpočet kurzu Efektivní využití volného času, s.25

Tabulka č.3 – Finanční rozpočet kurzu Zdravá strava, s. 26

Tabulka č.4 – Finanční rozpočet kurzu Zdravý pohyb, s.26

Tabulka č.5 – Finanční rozpočet kurzu Práce s vlastním tělem a účinná relaxace v oblasti jógy, s. 27

Tabulka č.6 – Finanční rozpočet kurzu Aromaterapie, s.27

Tabulka č.7 – Celkový součet potřebných finančních prostředků, s. 28

Tabulka č.8 – Harmonogram projektu, s.28

Seznam zkratk

FKSP – Fond kulturních a sociálních potřeb

ÚSC – Územně správní celky

MPSV – Ministerstvo práce a sociálních věcí

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Přílohy

Příloha č.1 – Plakát ke kurzům



MYSLÍTE NA SEBE A SVÉ ZÁJMY?



PROJEKT

MYSLI NA SEBE! KDY?

Je důležité se o sebe starat neustále, ale projekt bude probíhat během celého roku 2025!



V ČEM PROJEKT SPOČÍVÁ?

- Během roku proběhne 5 kurzů zaměřených na různá zájmová témata.



JAK ČASTO A JAK DLOUHO KURZY BUDOU?

- Každé dva měsíce (mimo letní prázdniny).
- Jeden kurz trvá vždy 2-3 hodiny.

KDY BUDOU PROBÍHAT?



- Vždy v odpoledních hodinách (mezi 15 - 20 hodinou).

JE ÚČAST POVINNÁ?



- Kurzy jsou dobrovolné.
- Jednotlivě na sebe nenavazují, můžete navštívit pouze ty, které vás zajímají.

A CO TÉMATA? CO BUDEME PROBÍRAT?

- Efektivní využití volného času
- Zdravá výživa
- Zdravý pohyb
- Práce s vlastním tělem a účinná relaxace v oblasti jógy
- Aromaterapie

NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

- Nové zážitky, zkušenosti a zábavu.
- Bezpečný prostor pro seberozvoj.
- Zaměření se na péči o fyzickou i psychickou stránku člověka.
- A mnoho dalšího!



JAK SE PŘIHLÁSIT?

- Osobně u Mgr. Lucie Höklové nebo přes email hoklova@domovch.cz

www.domovch.cz

Lidské Bingo – „Najdi někoho, kdo...“

Najděte vždy jednu osobu, která odpovídá dané podmínce. Každá osoba smí být na listu pouze jednou. Úkolem je zaplnit všechny políčka a poté říct „Bingo“.

1. Kdo rád čte...	2. Kdo rád lyžuje...	3.Kdo rád pečuje o svoji zahradu...	4.Koho zajímá zdravé jídlo...
5. Kdo rád plave...	6. Kdo by chtěl letos k moři...	7. Kdo rád jezdí na kole...	8. Kdo rád chodí do přírody...
9. Kdo se zajímá o květiny a jejich pěstování...	10. Kdo rád chodí na houby...	11. Koho by rád navštívil nějaký hrad nebo zámek...	12. Kdo rád poznává Českou republiku a své okolí...
13. Kdo hraje na nějaký hudební nástroj...	14. Kdo má doma nějaké zvíře...	15. Kdo někdy spal ve stanu...	16. Kdo rád zdolává kopce, hory a chodí na túry...
17. Kdo rád tancuje...	18. Kdo má rád táboráky...	19. Kdo rád něco vyrábí...	20. Kdo rád kreslí a maluje...

Pracovní list – Jak pracovníci tráví svůj volný čas?

- Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?
- Co pro Vás znamená volný víkend? Jak ho využijete?
- Vysněná dovolená, jak by vypadala?
- Jakou knihu byste si teď rádi přečetli?
- Kdybyste si měli vybrat nový koníček, kterému se budete věnovat, co by to bylo?

V každé oblasti vypište, jak často se aktivitě věnujete, poté vezměte jinou barvu a napíšete, jak často byste se aktivitě chtěli věnovat.

Zájemové oblasti	Jak často se aktivitě věnujete? <i>(denně, týdně, měsíčně, příležitostně, jednorázově, nevěnuji se aktivitě, jiné...)</i>
Pobyty v přírodě, turistika	
Četba knih a časopisů	
Domácí aktivity (ruční práce, sběratelství)	
Vaření, pečení (pro zábavu, ne z povinnosti)	
Práce na zahradě a okolo domu	
Schůzky s přáteli	
Návštěva kina, divadla, výstavy (kultura)	
Sledování televize	
Práce na počítači (hry, internet)	
Hudba (poslech, hra na hudební nástroj, zpěv)	
Jiné.....	

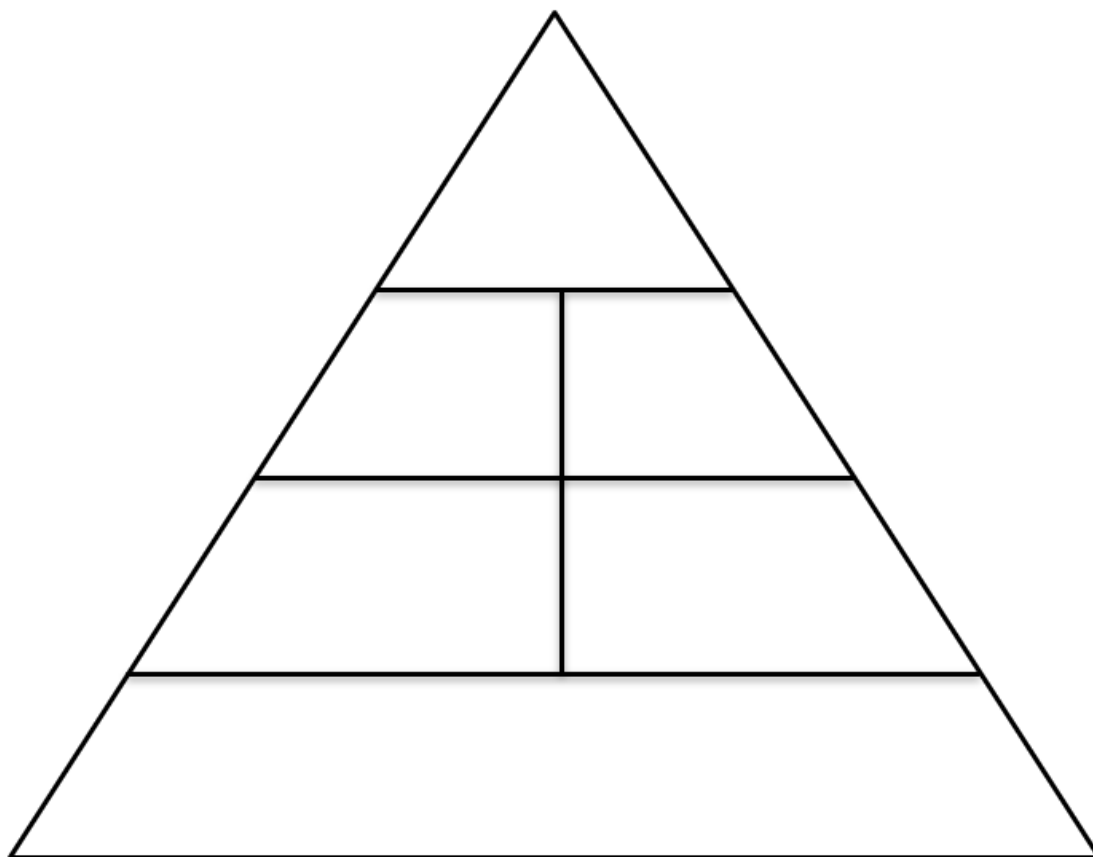
(Zdroj: Vlastní zpracování na základě návrhu práce Kateřiny Berkové)

Můj životní styl (odpovězte na následující otázky)

1. Snídáte ráno?
2. Vypijete denně alespoň 2–3 l vody?
3. Jaké je složení tekutin, které denně? Jedná se spíše o vodu nebo sladké pití či kávu?
4. Stravujete se pravidelně 5x denně, mám nastavený režim, podle kterého se řídím?
5. Zařazujete do svého jídelníčku dostatek ovoce a zeleniny?
6. Snažíte se jíst ryby nebo luštěniny?
7. Stravujete se často ve fast foodech?
8. Trpíte neustálou chutí na sladké zákusky či slané pochutiny?
9. Zařazujete do svého jídelníčku hodně bílého pečiva?
10. Snažíte se jíst zdravě nebo se neohlížím a jím podle toho, na co mám zrovna chuť?

Potravinová pyramida

Přiřaďte jednotlivé oblasti do chybějících políček tak, jak si myslíte, že by potravinová pyramida měla správně vypadat. Nejnižší jsou oblasti, které bychom měli jíst nejčastěji a nejvýše potraviny, které bychom měli omezit a konzumovat je jen střídmě. Tzv. čím výše, tím méně.



- Zelenina
- Ovoce
- Mléko, jogurt sýry
- Tuky, oleje, sladkosti
- Těstoviny, cereálie, rýže, chléb
- Maso, ryby, vejce, ořechy

Příloha č.6 – Závěrečný dotazník

Závěrečný dotazník (odpovědi jsou vedeny anonymně)
1. Jaké pocity ve Vás kurz vyvolával?
2. Co jste se během kurzu naučili?
3. Čím byl pro vás kurz přínosný?
4. Bylo v kurzu něco, co se Vám nelíbilo a rádi byste to změnili?
5. Jak byste zhodnotili práci lektora?
6. Dovedl Vás kurz k určitým změnám ve Vašem životě?
7. Zařadili byste kurzy takového typu do svého života častěji?