



# Zážitkový kurz pro kolektiv cateringové společnosti

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7505 – Vychovatelství  
*Studijní obor:* 7505R004 – Pedagogika volného času  
*Autor práce:* **Lucie Winklerová**  
*Vedoucí práce:* Mgr. Andrea Rozkovcová, Ph.D.



## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lucie Winklerová**  
Osobní číslo: **P12000105**  
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**  
Studijní obor: **Pedagogika volného času**  
Název tématu: **Zážitkový kurz pro kolektiv cateringové společnosti**  
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

### Zásady pro vypracování:

Cíl:

Navrhnout a realizovat zážitkový kurz pro zaměstnance cateringové společnosti

Požadavky:

Práce s odbornou literaturou a zdroji

Pravidelné konzultace

Pravidelná práce s dospělými účastníky zážitkového programu

Metody:

Pozorování, hodnocení

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

VÁŽANSKÝ, Mojmír. Volný čas a pedagogika zážitku. Brno: MU, 1992. ISBN 80-210-0428-2.

NĚMEC, Jíří. Od prožívání káprožitkářství: výchovná funkce hry a její proměny váhistorických koncepcích pedagogiky. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-006-9.

NĚMEC, Jíří. Principy simulačních her a jejich význam pro sociální pedagogiku. In Sociální pedagogika jako vědecká a společensky užitná disciplína. Brno: IMS Brno, 2000. ISBN 80-902936-0-3.

NEUMAN, J. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. 1. vydání. Praha: Portál, 1998. 328 stran. ISBN 80-7178-218

RYMEŠ, M. Adaptační pracovníky a pracovních kolektivů. Praha: Svoboda, 1985.

URBAN, J. Řízení lidí v organizaci. Praha: ASPI Publishing, 2003. ISBN 80-86395-46-4

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Andrea Rozkovcová, Ph.D.**

Katedra pedagogiky a psychologie

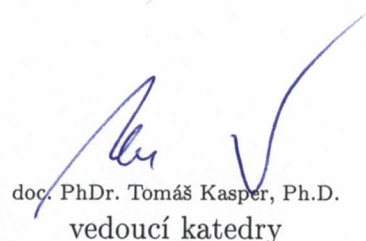
Datum zadání bakalářské práce: **7. dubna 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce: **15. prosince 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. dubna 2014

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala svému vedoucímu bakalářské práce Mgr. Andree Rozkovcové, Ph.D. za podnětné rady a zodpovědné vedení. Dále bych chtěla poděkovat celému profesorskému kolektivu a celé své rodině za všestrannou podporu při studiu i při tvorbě této práce.

## **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá zážitkovým kurzem pro kolektiv cateringové společnosti. Práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část vymezuje základní pojmy z oblasti zážitkové pedagogiky. Tato část se skládá ze tří kapitol: Zážitková pedagogika, Prostředky zážitkové pedagogiky, Vztah reflexe a cílené zpětné vazby.

Praktická část obsahuje přípravu a realizaci zážitkového kurzu pro dospělý kolektiv. Konkrétním cílem bylo připravit a zrealizovat třídenní zážitkový kurz pro kolektiv cateringové společnosti. Cílem tohoto kurzu bylo seznámení nově vznikajícího kolektivu.

## **Klíčová slova**

zážitková pedagogika, prostředky zážitkové pedagogiky, cílená zpětná vazba, zážitkový kurz

### **Annotation**

This bachelor's thesis focuses on experiential course for employees of catering company. The paper is divided into two parts, theoretical and practical. Theoretical part is specifying basic terminology of experiential pedagogy. This part is containing three chapters namely experiential pedagogy, means of Experiential Education, relationship reflection and targeted feedback. Practical part contains the preparation and implementation of experiential course for adult collective. Specific aim of this thesis is to prepare and implement three day experiential course for collective of catering company.

### **Key words**

Experiential pedagogy, means of experiential pedagogy, targeted feedback, experiential course

## Obsah

1	Zážitková pedagogika.....	9
1.1	Prožívání, prožitek.....	13
1.2	Prožitek versus zážitek.....	16
1.3	Cíle zážitkové pedagogiky.....	17
2	Prostředky zážitkové pedagogiky.....	20
2.1	Programové oblasti.....	20
2.2	Hra a její dělení.....	21
2.3	Dramaturgie.....	24
2.4	Motivace.....	25
2.5	Zpětná vazba.....	28
3	Vztah reflexe a cílené zpětné vazby.....	31
3.1	Průběh cílené zpětné vazby.....	32
3.2	Techniky cílené zpětné vazby.....	33
4	Organizace kurzu Ochutnávka všemi smysly.....	38
4.1	Fáze přípravy a realizace kurzu.....	39
4.2	Kritické faktory zážitkového kurzu.....	53
4.3	Harmonogram kurzu.....	54
4.4	Popis vybraných aktiv.....	56
5	Celkové závěrečné hodnocení kurzu.....	77
5.1	Zhodnocení kurzu účastníky.....	77
5.2	Zhodnocení ze strany lektorského týmu.....	84
6	Závěr.....	86
7	Seznam použité literatury.....	87
8	Seznam příloh.....	90

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Cíle kurzu, metody hodnocení, vyhodnocení.....	43
Tabulka 2: Časový harmonogram kurzu.....	90
Tabulka 3: Grafický scénář jednotlivých aktivit.....	90



## Úvod

Jedno z hlavních kritérií pro úspěšné absolvování studia na Technické univerzitě v Liberci, je vypracování bakalářské práce. Téma Zážitekový kurz pro kolektiv cateringové společnosti vznikl na základě studijních i profesních okolností. Úplný základ mého zájmu o zvolené téma spočíval v působení v cateringové společnosti a současně zájem o práci s dospělými lidmi.

V práci se věnuji velice perspektivnímu oboru a to zážitkové pedagogice. Cílem práce je připravit a zrealizovat zážitkový kurz pro kolektiv dospělých lidí a využít teoretické poznatky získané prostřednictvím psaní této bakalářské práce. Kurz je zaměřen na vzájemné seznámení účastníků a podporu jejich spolupráce. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Tyto části jsou dále členěné na kapitoly.

V teoretické části práce se v první kapitole zabývám definováním zážitkové pedagogiky, jejím významem a hlavními cíli. Zde dochází i k vymezení pojmu zážitek, prožitek a prožívání. V druhé kapitole se věnuji hlavním prostředkům, kterých zážitková pedagogika využívá. Jelikož je tento obor poměrně mladý a není zcela jasně specifikovaný, výčet prostředků jsem si vytyčila dle vlastního usouzení a využití. Třetí kapitola obsahuje vztah reflexe a cílené zpětné vazby, průběh reflexe a její techniky. Při psaní této části jsem vycházela především z nastudované odborné literatury, diplomových prací a z vlastních poznatků a zkušeností se zážitkovou pedagogikou.

Na teoretickou část bakalářské práce navazuje část praktická. V té se zabývám kapitolami, které mají více praktických rysů, pojednávají o nezbytných krocích při přípravě, realizaci a zhodnocení zážitkového kurzu Ochutnávka všemi smysly. Zde jsou popsány fáze přípravy, kritické faktory kurzu, harmonogram kurzu a popis zvolených aktivit. Poslední kapitolou je kapitola, která se zabývá celkovým zhodnocením kurzu, které proběhlo ze strany účastníků i lektorů.

# 1 Zážitková pedagogika

Zážitková pedagogika je jedním z prostředků výchovy. Výchovu v současné době již nechápeme pouze jako záležitost dětského věku. Provází nás ve všech životních etapách vývoje (viz pedagogika, andragogika, gerontagogika aj.) Samotnou výchovu lze podle p. Jiráska označit jako „*Proces záměrného působení na osobnost člověka s cílem dosáhnout pozitivních změn v jejím rozvoji.*“ (Jirásek, 2006).

Jedním z prostředků výchovy jsou její cíle. V nejobecnějším měřítku je můžeme pojímat jako ucelenou představu předpokládaných a žádoucích vlastností člověka, které lze získat výchovou. Výchovné cíle jsou dány společensky, souvisí s historickým vývojem etických systémů, se společensko – ekonomickým systémem, s národní tradicí, s mravy a kulturou (Grecmanová, Holoušová, Urbanovská, Bůžek, 1999).

Vladimír Jůva (2001) uvádí, že cílem výchovného procesu je mnohostranný rozvoj osobnosti, přiblížená jedince současné kultuře a vytváření jeho aktivního a tvůrčího vztahu k realitě.

Řada autorů se již zabývala a zabývá klasifikací výchovných cílů. Profesor Bližkovský (1996) rozdělil cíle výchovy na základě několika hledisek.

- Hledisko subjektivě – objektivých vztahů: vnější a vnitřní cíle
- Hledisko obsahu: celkové a dílčí cíle
- Hledisko rozsahu: obecné a konkrétní cíle
- Hledisko náročnosti: nepřiměřeně náročné, přiměřené a nepřiměřeně snadné cíle
- Hledisko časové náročnosti: blízké, střední a vzdálené

Dále lze cíle rozdělit na individuální a sociální. Individuální cíl usiluje o rozvoj jedince a jeho uplatnění. Kdežto sociální cíl se zaměřuje na přípravu jedince, který je prospěšný pro společnost. (Jůva, 2001). Tento autor dále člení cíle na materiální, které

jsou zaměřené na rozvoj vědomostí a dovedností a formální, které posilují paměť a rozvoj myšlení. Dále cíle adaptační a anticipační, teoretické a praktické, autonomní a heteronomní cíle.

Velmi důležitými prostředky jsou prostředky výchovné. Těmito prostředky rozumíme předměty, vlastnosti, procesy a vztahy, kterých využívá jedinec, aby dosáhl svého výchovného cíle. Z užšího hlediska do těchto prostředků spadají výchovně vzdělávací metody a organizační formy výuky. Dle širšího měřítka patří do výchovných prostředků, vše co slouží k dosahování cílů (Čabalová, 2011).

Autor Jůva (2001) uvádí, že výchovné prostředky mohou působit jak přímo a záměrně, tak nepřímo a bezděčně. Mezi tyto základní prostředky řadí vyučování, vliv pedagogicky adaptovaného prostředí, působení hromadných sdělovacích prostředků, působení práce, hry, umění, sportu a vliv sociální skupiny, kde jedinec působí. Výchovné prostředky se vzájemně podporují a doplňují.

Mezi výchovné prostředky můžeme tedy zařadit opravdu vše, co nám napomáhá k výchovně vzdělávacímu procesu. Do této skupiny dále spadají výchovné metody, motivace, lektor, zpětná vazba či pomůcky.

Cíle a prostředky výchovy se vzájemně ovlivňují s podmínkami výchovy. V případě změny jedné části dochází ke změnám i u ostatních dvou částí. Vztah mezi těmito proměnnými je charakteristickým vzájemným koloběhem, tedy neustálým obnovováním a optimalizací těchto vztahů (Bližkovský, 1997).

Pomocí prostředků výchovy dochází k realizaci vymezených cílů. Jsou to obecně předměty, vlastnosti, vztahy a postupy. Volba vhodných výchovných prostředků závisí na dovednostech pedagoga. Z hlediska subjektu usilujícího o výchovně vzdělávací soustavu určité školy, můžeme mezi výchovné prostředky zahrnout:

soustavu výchovně vzdělávacích činitelů

soustavu výchovně vzdělávacích obsahů

soustavu výchovně vzdělávacích metod a prostředků

samotné výchovné prostředí (Bližkovský, 1997)

Ve výchovném procesu působí různá škála vlivů. Rozlišujeme vnitřní a vnější podmínky výchovného procesu. Mezi vnitřní podmínky řadíme dědičnost, základní lidské potřeby, zdravotní a psychický stav jedinců, úroveň poznání a intelektu, zájmy, temperament. Vnější podmínky tvoří přírodní a sociální prostředí, okolní příroda, kultura společnosti, kultura bydlení, společenská etika, aj. (Grecmanová, Holoušová Urbanovská, 1998).

Hlavní podstatou zážitkové pedagogiky, jak již ze samotného názvu vyplývá, jsou zážitky, prožitky. V současné době je zcela nemožné najít jednotnou a obecně platnou definici zážitkové pedagogiky, a proto jich ve své bakalářské práci uvádím několik.

Paní Císařová tvrdí, že výchova pomocí prožitků umožňuje překonávání zdánlivých hranic možnosti účastníků po stránce tělesné i duševní, je prostorem pro sociální učení, sebepoznávání, sebeocnění aj. (Císařová 2004, 104).

Zážitková pedagogika se zaměřuje na celkový kontext prožitku. Nezaměřuje se pouze na jeho vyvolání, ale také na způsoby zacílení, zpracování a jeho převedení do samotné zkušenosti, která může být opětovně využita (Jirásek, 2004, 15).

Dále bych ráda uvedla definici autora Radka Pelánka, který se zabývá obecnými principy zážitkové pedagogiky: Základem zážitkové pedagogiky je vlastní aktivita, prostřednictvím které získává člověk zážitek. Čím více energie vynaloží, tím intenzivnější, zapamatovatelnější a hlubší zážitek prožije. Ovšem samotný zážitek nestačí k tomu, aby se člověk něco naučil, a proto k učení dochází teprve díky zkoumání a zpracování zkušenosti, kterou zážitek vyvolal (Pelánek, 2008, 21).

Podle autora J. Neumana (2000) můžeme výchovu zážitkem chápat v různých souvislostech jako:

- Výchovu konfrontující účastníky se silnými prožitky v aktivitách, které obsahují určitý stupeň rizika
- Výchovné působení, kde je prožitek vždy prostředkem, nikoli cílem

- Motivaci mladých lidí k sebevýchově pomocí nevšedních zážitků
- Návod na aktivní trávení volného času
- Překonávání vlastních hranic
- Prostor pro sociální učení
- Možnost získání společných zážitků ve skupině
- Sebepoznání, rozšiřování horizontů

Pokud zážitek chápeme pouze jako cíl, s kterým již dále nepracujeme, nelze mluvit o zážitkové pedagogice. V tomto případě se jedná o pouhé navození prožitkových situací. Může se jednat o aktivitu s vysokou mírou adrenalinu, u které je prožitek cílem, ale nadále s ním již nijak nepracujeme. Abychom opravdu mluvili o zážitkové pedagogice musí zážitek představovat pouhý prostředek k dosažení daného cíle. Pro zážitkovou pedagogiku je typické vyvolání prožitku, následné zpracování prožitku a jeho transformace do zkušenosti, kterou je možno opakovaně využít.

Definic zážitkové pedagogiky je opravdu mnoho, některé se téměř ztotožňují, některé se mírně rozcházejí. Avšak téměř všechny se dle mého názoru ztotožňují v tom, že podstatou této pedagogiky je intenzita zážitku. Abychom se mohli prostřednictvím zážitku něčemu novému přiučit, je třeba jistá míra aktivita, která nám dopomůže nabízené zážitky přeměnit v prožitky a následně v získané zkušenosti. Pokud pochopíme tyto základní spojitosti víme, že prožitek nelze chápat jako pouhý cíl, se kterým nebudeme nadále pracovat.

Tato pedagogika je poměrně mladým oborem, tudíž není zcela jednoznačně definovaná a nemá pevně nastavený řád. To je zřejmě příčina toho, že někteří autoři si ve vymezení tohoto pojmu, poměrně odporují. Zážitková pedagogika se čím dál víc stává trendem vzdělávání.

V pojetí zážitkové pedagogiky je důležité vymezit dva základní termíny, jež jsou v běžném životě často považovány za rozdílné označení jedné skutečnosti, ovšem v případě zážitkové pedagogiky neznamenají totéž a je třeba je od sebe rozeznat. Těmito pojmy jsou prožitek a zážitek.

## **1.1 Prožívání, prožitek**

Pan Kuban uvádí, že prožitek je pojem, který je v současné době velmi populární a je uváděn, jak v populárních, tak i v seriózních vědeckých pracích. (Kuban in Kirchner, 2003, s. 3).

S pojmem prožitek se začínají pojít i přístupy, které jsou aplikována ve výchově, pedagogice, terapii a dalších důležitých oblastech. Těmto všem přístupům se dávají různé přívlastky: výchova prožitkem, výchova zážitkem, prožitková pedagogika, prožitková terapie, dobrodružná výchova, výchova výzvou. V současnosti se u české odborné veřejnosti razí jednotný pojem, kterým je zážitková pedagogika. (Kirchner, 2009).

Na pojem prožitek je již celá řada názorů a pohledů z různých oblastí. Ve své bakalářské práci uvedu několik definic, které se snaží přiblížit k co nejpřesnějšímu a nejvystižnějšímu popsání tohoto pojmu.

Pokud chceme tento pojem objasnit, můžeme vycházet z definice, kterou definovali Hartl a Hartlová: „ prožitek autentický představuje jeden ze základních obsahů psychiky: 1. citově zbarvené vnímání aktuálního, často dramatického životního okamžiku, 2. náhlé poznání vzniklé ze zhodnocení okolní skutečnosti.“ (Hartl, Hartlová in Kirchner 2009, s.4)

Při objasnění pojmu prožitek či prožívání z psychologického hlediska, zjistíme, že dle pana Atkinsona je to duševní činnost (Atkinson in Kirchner 2009, s. 4)

Nekonečný tvrdí, že „*prožívání považujeme za vnitřní dimenzi psychiky. Zahrnuje všechny psychické jevy, tedy to, co se odehrává v našem vědomí i podvědomí. Předmětem prožívání je vnější svět, stav organismu i mysli. Existuje i prožívání nevědomě. Je to přísně individuální proces, který uskutečňuje uvědomělá bytost. Každé prožívání je proto ovlivněno vlohami daného individua i podmínkami prostředí, ve kterém prožívání probíhá*“ . (Nekonečný in Kirchner, 2009, s. 4)

Autor Jirásek (2000) vnímá prožitek jako průnik jedince a světa. (Jirásek in Kirchner, 2009, s. 5)

Jak jsem zde již uvedla definic prožitku či prožívání je opravdu mnoho. Ztotožňuji se s názorem, že prožívání a síla prožitku je velice individuální záležitost. Zcela jistě záleží na emocionálním rozpoložení daného jedince, kdy míra senzitivity člověka, vždy nezaručuje silnější prožívání. Měla jsem již několikrát možnost prostřednictvím svého studia vysoké školy sledovat či porovnat prožívání několika lidí ve stejné situaci, aktivitě. Vždy bylo toto prožívání velmi odlišné, každý si z této situace odnášel jinak silný prožitek.

Dle pana Nekonečného jsou prožívání schopné pouze uvědomělé bytosti, s čímž zcela nesouhlasím. V případě, že vezmeme v potaz zvířata, především tedy psy, tento názor je poněkud polemizující. Téměř každý, kdo byl či je vlastníkem psa, pozná, kdy je pes spokojený a kdy ne. Z toho mi vyplývá, že i neuvědomělé bytosti jsou schopny prožívání.

Pojem prožitek je možné popsat jako výraz vztahu osobnosti k tomu, co se děje v jejím životě a s ní samou. Prožitek je možná osobní zvnitřnění a uvědomění si nějakého zážitku. Všechny prožitky jsou vnitřní a subjektivní záležitostí. S každým svým prožitkem máme citové propojení a získáváme díky němu nové zkušenosti. Během svého života nasbíráme nespočet prožitků, které se spoluúčastní na tvorbě naší jedinečnosti. V případě, že zažijeme něco nevšedního, určitým způsobem překonáme sami sebe, jsme silnější, sebevědomější, více si věříme a umíme se lépe vypořádat s potížemi.



## 1.2 Prožitek versus zážitek

Podle psychologického slovníku je zážitkem každý duševní jev, který jedinec prožívá. Je vždy subjektivního charakteru a je citově provázaný. Jedná se o zdroj osobní zkušenosti (Hartl a Hartlová in Kirchner, 2009, s. 24).

Jirásek (2004a) uvádí, že v obecné češtině není rozdíl mezi pojmy prožitek a zážitek vůbec pociťován. Jestliže zde uvažujeme o rozlišení, tak spíše jako pomocný nástroj ve vztahu ke zkušenosti. (Jirásek in Kirchner, 2009, s. 25)

Dle chápání pana Kirchnera považujeme prožitek za součást zážitku. Prožitek, podle jeho mínění, je konkrétnější svým obsahem, je jasněji ohraničený. Můžeme říci, že jeden zážitek se může skládat z několika různých prožitků. Pojem zážitek má obecnější a nadřazenější význam a postavení. (Kirchner, 2009).

Je více jedinců, kteří během svého života prošli stejnými či podobnými zážitky. Avšak každému z nich tyto zážitky daly jiné prožitky. Ty prožitky, které jsou uchovány v paměti každého individua a jsou dále aktivně užívány v jeho životě, tvoří část jeho životní zkušenosti. Každý si určitý zážitek zvnitřní zcela osobitě, čímž vznikne individuální prožitek.

Ráda bych navázala na výrok pana Harta a paní Hartlové, které vnímají zážitek jako zdroj osobní zkušenosti. Zkušenosti získáváme po celý život. Nevím, zda-li jsou získávány vždy prostřednictvím zážitku. Zkušenosti můžeme získávat během všedních aktivit, například v práci, kde se snažíme plnit zadaný úkol. Avšak dá se splnění pracovního úkolu nazvat jako zážitek? Toto je otázka, na kterou bych dle mého názoru, v případě výzkumu získala nesčetné množství odlišných odpovědí. Což mě utvrzuje v tom, že zážitek a prožitek vnímá každý individuálně.

Dále bych se ráda vyjádřila k chápání prožitku pana Kirchnera, který považuje prožitek za součást zážitku. Tento výrok chápu tak, že život nám poskytuje stále nové a nové zážitky, jejichž prožitím získáme jedinečné prožitky, které si uchováváme v naší paměti. Myslím si, že toto téma je velmi neutříděné a není jasně vysvětlené. Každý z nás k tomuto může přistupovat jinak, a proto vzniká několik odlišných názorů.

Myslím si, že zážitek je jedním z prostředků výchovy, díky němuž zkušenosti můžeme získat, ale není to vždy podmínkou. Dle mého názoru zážitek můžeme vnímat jako prostředek výchovy a prožitek jako její cíl. Následujícím cílem bychom mohli označit jakési zobecnění zkušenosti, která projde transferem pro naše osvojení.

### 1.3 Cíle zážitkové pedagogiky

Tak jako o zážitkové pedagogice nalezneme několik definic, tak i její cíle mají různorodou škálu definic. „*Cílem výchovy prožitkem je získání určité trvalejší podoby prožité události, jejíž výsledky můžeme uplatnit i v jiných situacích.*“ (Jirásek, 2003)

Dle pana Pelánka (2008) je cílem zážitkové pedagogiky „*aktivní trávení volného času, účastníci musí vyvíjet aktivitu – místo toho, aby jen pasivně přijímali naservírovanou komerční zábavu.*“ Tyto definice doplňuje svým názorem autor Vážanský (1992), pro kterého je cíl zážitkové pedagogiky následující: „*pedagogika zážitku si klade za úkol usměrňovat lidi náležitým způsobem do takové pedagogické podoby, aby je přivedla ke vnitřní skutečnosti potvrzenému nebo korigovanému setkání s vnější skutečností*“.

Za obecný cíl zážitkové pedagogiky lze považovat celistvý vyvážený vývoj člověka. V zážitkové pedagogice tohoto rozvoje můžeme dosahovat mnohdy netradičními způsoby, což dle mého názoru je častokrát efektivnější. Jak uvádí pan Pelánek cílem je získat takové prožitky, které postupem času aktivním užíváním přeměníme na zkušenosti. To vnímám ze své vlastní zkušenosti jako hlavní cíl této pedagogiky. Za velmi obecný cíl zážitkové pedagogiky můžeme považovat i samotnou výchovu.

Avšak když se podívám na jednotlivá tvrzení autorů, která zde uvádím, zážitková pedagogika je opravdu velmi neuceleným a nevyjasněným oborem. Pan Jirásek ji nazývá výchovou prožitkem, autor Pelánek ve svých knihách píše o zážitkové pedagogice, což používá i pan Vážanský. Nedovolila bych si zpochybňovat názory těchto autorů, kteří se problematikou zážitkové či prožitkové pedagogiky, zabývají již několik let, ale který názor můžeme považovat za nejpřesnější? Po dobu studia vysoké

školy jsem si myslela, že není podstatné, zda tuto pedagogiku nazveme zážitkovou či prožitkovou. Při vypracovávání této bakalářské práce jsem při čtení odborné literatury pochopila, že zážitek a prožitek není totožný pojem. Dovoluji si tvrdit, že každý čtenář či jedinec, kterého tato pedagogika zajímá či se s ní kdy potkal, si může osvojit právě ty definice, které jsou jeho osobě nejbližší.

#### **Obecné cíle zážitkové pedagogiky (Neuman, 2000):**

1. Vyvolat potřebu sebereflexe a následného seberozvoje či potřebu zdokonalování spolupráce.

2. Podpořit rozvoj osobnosti prostřednictvím vybraných činností a modelových situací, při nichž je účastník nucen překonat různé překážky, kterou přesahují jeho hranice. Přitom však rozvíjí odhad hranic vlastních možností.

3. Umožnit důkladnější sebezpoznání, tím že účastníky stavíme do nejrůznějších, neobvyklých až zátěžových až vypjatých situacích.

4. Pomocí skupinových aktivit poskytnout účastníkům kolektivní zkušenost, která by vedla k realistickému pohledu na vlastní možnosti, vyššímu sebevědomí a důvěře v ostatní.

5. Přispět celkovou atmosférou akce k vytváření pozitivních a pevných mezilidských vztahů, charakterizovaných otevřenou komunikací.

6. Podnítit rozvoj tvořivosti účastníků v nejrůznějších směrech.

7. Zvýšit osobní angažovanost a odpovědnost za vlastní život a dění v okolí.

Pro lepší představivost si můžeme ukázat různé druhy cílů (Pelánek, 2008): **cíle orientované na účastníky:** vzdělávání v určité oblasti, trénink dovedností, **cíle orientované na kolektiv a vztahy:** stmelování a posílení kolektivu, **cíle orientované na instruktory:** trénink organizačních schopností, **cíle orientované na okolí:** ochrana přírody, pomoc lidem, památkám, **univerzální cíl:** zajímavé a pestré prožití volného času .

**Mezi typické cíle zážitkových kurzu můžeme zařadit:**

- motivaci k přemýšlení, formulaci postojů, empatii, schopnost vyjádřit svůj názor na danou situaci
- ukázat netradiční pohledy na známé problémy, odstraňování stereotypů
- inspiraci k dalšímu vzdělávání (Pelánek, 2010)

## 2 Prostředky zážitkové pedagogiky

Prostředky zážitkové pedagogiky se považují na stěžejní nástroje výchovně – vzdělávacího procesu. Mezi tyto prostředky můžeme zařadit programové oblasti, hru, dramaturgii, motivaci, zpětnou vazbu. Dle mého názoru je hlavním prostředkem pro zážitkovou pedagogiku samotný zážitek. V odborné literatuře jsem našla několik dělení těchto prostředků. Většina těchto dělení mi přišla zmatečná a neutříděná. Dočetla jsem se o prostředcích, kterými jsou metoda cílování, metoda motivace, což nepovažuji za zcela irelevantní a užitečné pro mou bakalářskou práci. Pro její vypracování jsem si zvolila dělení prostředků zážitkové pedagogiky, které utřídili autoři Hanuš a Chytilová.

### 2.1 Programové oblasti

Zde uvádím stručný přehled podle autorů Hanuše a paní Chytilové, podle něhož si můžeme lépe utřídít, které aktivity zařadit do realizace svého zážitkového kurzu.

**Pohybové aktivity:** sporty v přírodě, turistika, rekreace v přírodě, cvičení v přírodě, hry v přírodě, tábornická a zálesácká praxe

**Umělecké aktivity:** literatura, výtvarné umění, hudba a zpěv, tanec, film, divadelní umění, fotografování

**Sociálně psychologické aktivity:** komunikativní (argumentace, diskuze, konkurz, aj.), sebepoznávací (inscenační hry, dramatické hry, hry v rolích, aj.), tvořivé (aktivity podporující fantazii, představivost), intelektuální (strategické a taktické hry, vědomostní testy, aj.), sociální (iniciativní hry, rolové hry)

**Společenské aktivity:** moderní společenské hry, happeningy, slavnosti a rituály, moderní deskové hry

**Kognitivní aktivity:** pozorování a monitoring, poznávací, experimenty

**Technické aktivity:** konstrukce, zručnost, technika, vlastní práce

**IT a mediální aktivity:** programování a tvorba, vyhledávání, mediální tvorba (Hanuš, Chytilová, 2009)

## 2.2 Hra a její dělení

Hra představuje prostředek, kterým ověřujeme své teoretické poznatky, úroveň dovedností, životní zkušenost a provazujeme je s vědomím použitelnosti v životě. Ve hře prověřujeme své názory, hodnoty a postoje ale získáváme současně poznatky o sobě, o druhých a okolním světě. (Hanuš, Chytilová, 2009).

Hra je beze sporu zdrojem pro získávání zážitků a prožitků. Umožňuje nám prožívání různých dobrodružství, překování překážek, které nám jsou předloženy, získávání nových zkušeností, je zdrojem zcela nových zkušeností. Z vlastní zkušenosti vím, že pro správné prožívání zvolené hry je nezbytně nutné, abychom se uměli přenést z reálného světa do světa her. Musíme zapojit vlastní fantazii, která nám dopomůže ke správnému prožívání hry. Z obyčejných věcí, se kterými se setkáváme ve všedním životě se v rámci hry musí stát věci neobyčejné. V rámci hry se setkáváme s různými situacemi, čelíme nástrahám, překážkám, získáváme nejrůznější role, vstupujeme do neznámých vztahů.

Hry nejsou z pravidla určeny pouze pro děti, avšak pro oslovení dospělého hráče, musí splňovat více kritérií. Musí mít přitažlivý námět, který přináší hráčům přiměřený individuální nebo skupinový úkol. Měla by pro každého představovat osobnostní výzvu, která musí být postavena na jasných pravidlech a jasném principu. I zde je představuje důležitou roli motivace, zvolené prostředí pro vykonávání daných úkolů či výzev a celková atmosféra, jak mezi hráči tak mezi hráči a lektory.

Pro dospělé účastníky hry představují společenskou událost, zábavu, prostředek pro relaxaci, rekreaci či zdroj radosti, kdy odměnu pro hráče představují většinou jejich dobré vnitřní pocity. Mohou rozvíjet individuální schopnosti, dovednosti a vlastnosti,

např. samostatnost, zodpovědnost, kreativitu. Dále může být prostředkem cvičení sociálních schopností a dovedností, např. komunikace, asertivity, schopnosti diskutovat, řídit tým, komunikovat v týmu, tolerance vůči protihráči, srovnání se s prohrou.

## **Rozdělení her**

V odborné literatuře jistě najdeme mnoho způsobů dělení her. V rámci realizace kurzu jsem využila dělení her podle Prázdninové školy Lipnice (Hanuš, Hrkal, 2002).

### **Hry jsou rozdělené podle výchovných cílů rozvíjejících osobnost:**

- ➔ hry na rozvoj intelektu - rozvíjí paměť, pozornost, smyslové vnímání, logické myšlení
- ➔ hry na rozvoj tvořivosti - rozvíjí představivost, fantazii, originalitu
- ➔ hry na rozvoj sociálních dovedností - rozvíjí komunikaci, improvizaci, týmovou spolupráci, empatii
- ➔ hry na rozvoj motoriky a pohybových dovedností - rozvíjí sílu, rychlost a vytrvalost
- ➔ hry na rozvoj vůle – rozvíjí trpělivost, sebeovládání, odvahu
- ➔ hry na rozvoj sebepojetí – rozvíjí poznávání sama sebe, překonání se, sebedůvěru
- ➔ hry kombinované – rozvoj a prověření celé osobnosti
- ➔ speciální hry – jsou to hry na rozechřátí, pobavení nebo navození atmosféry

Jak jsem již uvedla, toto dělení her jsem využívala i při výběru aktivit na třídní kurz Ochutnávka všemi smysly. Snažila jsem se, aby složení her bylo vyvážené a objevily se v programu hry na rozvoj všech těchto uvedených oblastí.

### **Průběh a příprava daných her má několik etap:**

1. etapa – odpověď na otázku „*Proč volím právě tuto hru?*“ Pokud si je lektor schopný na tuto otázku odpovědět a jeho odpověď je uspokojivá, pokračuje dál.

2. etapa – v této fázi se *plánuje, jakými prostředky dosáhne lektor cílů zvolené hry, dotváří či upravuje pravidla hry*

3. etapa – přípravná etapa, *kontrola místa akce, pomůcek, domluva v týmu, alternativní plán*

4. etapa – vedení hry. *Sledování průběhu hry, přemýšlení nad možnými změnami.*

5. etapa – *hodnocení a reflexe* toho, co se událo.



## 2.3 Dramaturgie

Dramaturgie je metoda „*jak vybírat jednotlivé programy a sestavovat je do vyšších tématických celků (programových bloků) s cílem dosáhnout ve vymezeném čase kurzu či akce co největšího účinku a efektu. V obecném pojetí lze dramaturgii chápat jako hledání témat a práci s nimi.*“ (Paulusová in Činčera, 2007, s. 35)

Podle autorky Paulusové má dramaturgie dvě části.

- **Teoretická dramaturgie** – je prvotní fáze zahrnující práci s abstraktními tématy a hledání obsahu. Smyslem této fáze je shromáždit, vybrat, vymezit a pojmenovat témata, kterými se autoři projektu hodlají zabývat.
- **Praktická dramaturgie** – je následná fáze. Jde o hledání odpovídajících forem, zpracovávání abstraktních témat až do podoby zcela konkrétních programů.

Dramaturgie každé akce, je velmi úzce svázána s cílem akce, dramaturgie vychází z předem stanoveného cíle. Proto je vždy prvním krokem na počátku přípravy každé akce, jasně definovat jasný cíl a poté hledat vhodné dramatické kroky k jeho dosažení (Vecheta, 2009).

V knize zážitkové pedagogické učení jsou cíle, dramaturgie a scénář kurzu přirovnávány k procesu malování obrazu. Kdy představa o novém obrazu představuje cíle kurzu, náčrtek a pomůcky k malbě ztvárňují dramaturgii a plánovaný scénář. Proces, kdy malíř začíná malovat a předem neví, jak dlouho bude malba trvat, je přirovnán k reálnému scénáři. Ve chvíli, kdy je obraz hotov a malíř pouze přemýšlí, kde mohl obraz namalovat jinak, vzniká nám ideální scénář. (Hanuš, Chytilová, 2009).

Při tvorbě scénáře je potřeba dodržet několik dramaturgických zásad, které ve své knize uvádí Vecheta (2009):

**Intenzita** – míra využití časového fondu

**Rytmus** – střídání dynamiky v jednotlivých programových blocích

**Tempo** – spád veškerého dění

**Vyváženost** – vyvážené aktivity fyzické, mentální nebo emoční povahy

**Návaznost** – dílčích kroků, programových bloků, postup od jednoduchého k složitějšímu

**Emoce** – dávkování emoční zátěže, citlivé zařazování emočně silných programů

**Pestrost** – střídání nejrůznějších forem práce, stylů, kroků

**Zátěž** – míra zátěže jednotlivce ve fyzické nebo psychické oblasti

**Oddechový čas**

**Gradace** – finále, vyvrcholení, závěr - „konec dobrý – všechno dobré“

Z vlastní zkušenosti vím, že dramaturgie je velmi důležitá fáze kurzu. Myslím si, že pro zajímavý, dobře připravený kurz je zcela nezbytná. Je třeba zajistit, aby na sebe všechny kroky navazovaly. Měli bychom postupovat od nejjednoduššího po složitější aktivity. Mezi aktivity nesmíme zapomínat vkládat přestávky. Pro dobře zvolené aktivity a správné rozplánování je potřeba dostatek času. V celém kurzu bychom měli pracovat vyváženě, aktivity by se měly odehrávat venku i uvnitř, měla by se střídát jejich fyzická a psychická náročnost. Celý kurz musí směřovat k předem stanoveným cílům a zároveň představovat zábavu. Celý kurz by měl být harmonický, avšak ke konci by měl zcela jistě vygradovat.

## 2.4 Motivace

Slovo motivace je odvozeno z latinského slova *motivus*, což je forma slova *moveo* – hýbám a *movere* – pohybovat. Vyjadřuje hybné síly chování a jednání. Prozatím neexistuje univerzální a všeobjímající teorie motivace. Můžeme si tedy dovolit říci, že motivace je:

- příčina pohybu, důsledek změn stavu a organismu
- důvod k rozhodování v situacích volby
- výklad smysluplných souvislostí
- proces zkoumání a usměrňování vnitřních procesů člověka, které řídí, aktivuje a udržuje chování (Hanuš, 2009)

Každé jednání má svůj účel. Motivy a potřeby usměrňují naše jednání a dávají mu energii. Motivace je tedy jakýmsi motorem konání. Motiv nepůsobí vždy jen jeden, ale je jich současně celá řada a vzájemně se ovlivňují, ovšem jeden z nich může být hlavní a ten nakonec vede k zaměření a výběru příslušného modelu chování a jednání. (Hanuš, Chytilová, 2009).

Navození takového stavu u účastníku kurzu, tak aby byli ochotni se zapojit do aktivit, chtěli hrát, soutěžit, můžeme chápat právě jako motivaci. V případě, že se nám povede navodit u účastníků tuto náladu, snažíme se o vyšší cíle, než jen samotné zapojení do hry. Zvolení vhodné motivace nám pomůže, abychom z účastníků kurzu dostali co nejvíce.

#### **Prostředky motivace (Hanuš, Chytilová, 2009)**

Jak už jsem zde uváděla v předchozí kapitole je důležité si uvědomit jisté věci, před sestavováním kurzu. Musíme si stanovit prostředí, ve kterém bude kurz probíhat. Musíme vědět, ve kterém ročním období bude kurz probíhat, abychom tomu mohli přizpůsobit další podmínky kurzu apod.

V případě, že máme stanovený repertoár, můžeme použít následující prostředky motivace:

**Film-** prostřednictvím něho můžeme účastníky seznámit s událostí, příběhem, dějem, postavami, obdobím, zvyky, historickými souvislostmi, ukáže nám důležitou pointu, a tím nám ušetří čas, který bychom strávili složitým vysvětlováním. Musí se jednat o film zajímavý, o film, který bude souviset s tématem, které bude stěžejní pro náš kurz, a proto bude pro nás podnětný. Není podmínkou film pouštět celý, mnohdy stačí pustit pouze určitou část, kterou vše objasníme.

**Kniha** – s jednou dobře zvolenou knihou se dá na kurzu vykouzlit právě dobrodružství. Knihu lze použít jako zcela ideální nástroj motivace. Z knihy se dá vždy přečíst jistá kapitola, kterou ve zvolené části přerušíme a následně se ještě ten den, večer, noc či následující ráno stane něco na motivy knihy v rámci celého kurzu.

**Povídka** – krátká, dobře vybraná povídka, kterou vhodně prezentujeme, může udělat divy.

**Fotografie** – velmi zajímavou atmosféru mohou vytvářet dobře rozmístěné fotografie v daném prostoru. Všichni účastníci mohou také dostat v jediný okamžik v obálce či jenom tak fotografii s určitým motivem.

**Legenda**- ve které může být ukryt neuvěřitelný potenciál. Jakýsi příběh, který kurz doprovází po celou dobu.

**Hudba, píseň, aj.**

## 2.5 Zpětná vazba

Podle Reitmayerové a Broumové (2007) si v živém lidském světě předávají lidé zpětnou vazbu využitím verbální či neverbální komunikace, ať již mimikou, gestikou či prostřednictvím postojů těla. Na zážitkových kurzech se pracuje především s formou verbální zpětné vazby. Zpětná vazba je pro nás jakýmsi nástrojem, díky kterému se můžeme učit ze svých chyb a opakovat úspěchy. Je jedním ze základních konceptů, se kterým zážitková pedagogika pracuje.

*„Jeden z hlavních rozdílů mezi rekreačním a výchovným užitím her a aktivit leží v reflexi. Reflexe je řízený proces hodnocení aktivity nebo hry, který využívá zpětnovazebních informací k hledání širších souvislostí a významů. Učí nás vidět naše jednání a jeho působení prostřednictvím jednotlivých prožitků a zkušeností. Vede nás k tomu, abychom se z ní naučili co nejvíce. Je příležitostí, jak si v uvolněné herní atmosféře vyměnit názory s lidmi, kteří mají stejné zkušenosti a prožitky jako my.“*  
(Neuman, 2000, s.39)

**Autor popisuje také Podmínky zdárného průběhu zpětné vazby:**

**Čas** (Mít dostatek času. Délka se řídí věkem, předcházející zkušeností, významem aktivity, cíli, které jsme si před hrou stanovili. Určit začátek i konec.)

**Místo** (Příjemné a klidné. Všichni na sebe musí vidět. Sezení v kruhu.)

**Připravenost vedoucího** (Stanovit si cíle. Cíle poměrujeme s vývojem diskuse a dle potřeby upravujeme. Shromáždíme co nejvíce informací o hráčích a průběhu hry. Připravíme si okruh otázek a připomínek vztahující se k řešené situaci. Podporuje a stimuluje vyjadřování názorů a povzbuzuje k výměně zkušeností. Snažíme se prosadit názor, že každý má odpovědnost přispět do diskuse svými názory, aby podpořil průběh skupinového učení.)

**Hodnocení účastníků** (Pozorujeme velice soustředěně. Všimáme si toho, co bylo i nebylo řečeno. Ziskáváme informace i z mluvy těla diskutujících.)

***Klíma důvěry a porozumění.** (Otázky i odpovědi formulujeme tak, aby podporovaly sebevědomí a sebedůvěru. Kritika by měla být konstruktivní, využitelná pro všechny hráče. Nediskutujeme o traumatech a vážných problémech jednotlivců bez důkladného prověření faktů.) (Neuman, 2000, s. 39)*

Zpětná vazba pro mě představuje jakýsi pohled zpět na vykonávanou hru či aktivitu. Informuje nás o tom, jak vidíme sami sebe, ale i jak nás vidí okolí. Účastníci kurzu potřebují zpětnou vazbu k tomu, aby mohli odjet z daného kurzu nadšení a spokojeni. Prostřednictvím zpětné vazby své získané zážitky mohou zpracovat, rozebrat a případně se z něj poučit.

Dle mého názoru můžeme rozlišit zpětnou vazbu na dvě formy – pozitivní a negativní, nebo-li pochvala a kritika. Oba druhy zpětné vazby jsou velmi přínosné, avšak logicky se negativní přijímá hůře. Poskytnutá zpětná vazba nám dává možnost přijmout pohled sám na sebe. Při udělování zpětné vazby bychom měli být opatrní a měli bychom se opírat o skutečná fakta.

O zpětné vazbě lze hovořit z hlediska několika oblastí (Hanuš, Chytilová, 2009):

#### **Oblast vlastního „já“**

Co chci, co potřebuji, co cítím, co dokážu a umím, co jsem, jaký jsem, kam chci směřovat, co o sobě vím a co o mě nevědí ostatní, atd.

#### **Oblast „já – ty“**

Vidím tě, vnímám tě, vím, co jsem s tebou prožil, čím si mne obohatil, v čem ti nerozumím, co mě na tobě dokáže překvapit, zda mě v něčem dokážeš inspirovat.

#### **Oblast „já – vy“**

Jak vnímám a vidím skupinu, její vývoj, cíl skupiny, čím mi je přínosem, v čem mi pomohla, v čem mne brzdí, co se jí daří, v čem je úspěšná, jaké v ní jsou role, potenciál atd.

### **Oblast „my – ty“**

Skupina poskytuje každému jedinci zpětnou vazbu, díky níž se dozvídá, jak jej ostatní vnímají, jak moc je oblíbený či neoblíbený, sympatická, jakou zaujímá ve skupině roli, jak silnou pozici zastává.

### **Oblast „my“**

My jako skupina lidí, jak jsme jako skupina vnímáni, čím vším jsme si prošli, jak fungujeme, jaké máme vnitřní procesy, jaká je naše komunikace, náš společný cíl, spolupráce, vztahy mezi námi.

### **Oblast výstupu**

Pomocí zpětné vazby a jejích jednotlivých oblastí zjišťujeme, nakolik jsme dosáhli svých rozvojových cílů. Každý účastník si odnáší prostřednictvím zpětné vazby neocenitelné poznání sebe sama.

Tyto oblasti zde uvádím především proto, že mi přišlo velice podstatné umět ohodnotit, z jakého hlediska hodnotím sebe, spoluhráče či celou skupinu.

### **3 Vztah reflexe a cílené zpětné vazby**

Jak již bylo napsáno v psychologickém slovníku „Reflexe – odrážení – druh sebezpozorování, obrácení myšlení do sebe, do vlastního vědomí a prožitku. (Hartl in Kirchner, 2009, s. 107)

Reflexe nejčastěji představuje řízený proces, který hodnotí aktivitu a využívá zpětnovazebních informací k hledání širších souvislostí a významů. (Neuman in Kirchner, 2009, s. 107)

Pojem reflexe tedy představuje proces zpracování údajů s přihlédnutím k tomu, co už se událo. Učí nás vidět naše jednání a jeho působení prostřednictvím jednotlivých prožitků a vede nás k tomu, abychom si z nich odnesli co nejvíce ve vztahu k sebezpoznání a poznání ostatních. Reflexe je i příležitostí, kdy si v uvolněné atmosféře můžeme vyměnit názory s lidmi, kteří mají obdobné zážitky z aktivity jako my (Kirchner, 2009).

Autorky Reitmayerová a Broumová ve své knize uvádí, že pojem reflexe je spojovaný zejména s zážitkovou pedagogikou a má stejnou funkci jako cílená zpětná vazba (dále jen CZV). Cílená zpětná vazba je něco, co neprobíhá zcela přirozeně a samovolně. Jedná se o zpětnou vazbu, která je chtěná, zaměřená na nějakou charakteristiku. Je pro ni typické, že je vyvolána záměrně, většinou někým zvenčí, kdo je jejím iniciátorem. (Reitmayerová, Broumová, 2007)

Na základě mých zkušeností si dovoluji tvrdit, že cílená zpětná vazba je jedna z nejdůležitějších fází zážitkového kurzu. Téměř každý jedinec během svého života zažil nepříjemné pocity, když byla potřeba, aby se pochválil či zkritizoval. Mnoho z nás se podceňuje, mnoho z nás se přeceňuje, ale málokdo se dokáže objektivně zhodnotit. Avšak, co je špatného na tom, když se nám něco povede a dokážeme se pochválit? Proč je pro nás těžké si přiznat, že jsme něco pokazili? Přeci jen jsme pouze lidi a chybovat je lidské. Pro zdravý vývoj jedince, je právě spravedlivé zhodnocení sebe sama, nezbytně nutné. Najít přednosti a nedostatky druhých je poměrně snadné, ale umět je



najít u sebe bývá velmi často životní překážkou. Myslím si, že cílená zpětná vazba by se dala zařadit do pracovního, studijního či zájmového koloběhu života. Věřím tomu, že mnohým z nás by to z v sebe hodnocení velmi pomohlo.

### 3.1 Průběh cílené zpětné vazby

Na úplném začátku tohoto procesu, je třeba si stanovit cíl CZV, ke kterému chceme skupinu účastníků dovést. Určení tohoto cíle má dvě výhody. První je možnost vybírat aktivitu tak, aby se její cíl shodoval s cílem zpětné vazby – pomocí vhodně zvolené hry vytvoříme přiměřené situace a užít budete je při CZV. Druhou výhodou je možnost soustředit pozornost v průběhu aktivity na okamžiky a situace, které jsou pro tento cíl relevantní.

V případě, že máme stanovený cíl CZV, dopracovali jsme se již k typu aktivity, do které budeme chtít skupinu účastníků zapojit. Během této aktivity bychom měli pozorovat chování účastníků.

Z hlediska cílené zpětné vazby bychom se měli před uvedením aktivity zamyslet především nad následující body.

**Očekávání:** Co se v průběhu aktivity pravděpodobně stane.

**Body zlomu:** Jaké jsou krizové momenty dané aktivity.

**Nároky na instruktora:** Které části aktivity budou pro instruktora náročné na pozorování a zda bude instruktor pouze pozorovatel či bude muset zvládnout i jinou činnost.

**Atmosféra poté:** V jaké náladě budete aktivita pravděpodobně končit, od čehož by se měl odvíjet způsob CZV.

Ve fázi, kdy máme určený cíl CZV a vhodnou aktivitu, je dalším krokem určení způsobu, jakým provedeme cílenou zpětnou vazbu. V případě, že si určíme techniku, kterou budeme provádět cílenou zpětnou vazbu, je pro nás výhodné zamyslet se nad okruhem otázek, na které se budeme během zpětné vazby ptát.

Nastává přesun do reality, kdy je třeba během uskutečnění námi zvolené aktivity, dobře pozorovat a následně si najít čas na zhodnocení předběžného cíle i způsobu CZV. Musíme se zamyslet nad tím, zda zvolený způsob cílené zpětné vazby je pro naši skupinu stále aktuální (Reitmayerová, Broumová, 2007).

Správně zvolit způsob cílené zpětné vazby není zrovna jednoduchý úkol. My jsme se snažili do kurzu zařadit různé techniky CZV, neboť jsme chtěli, aby to pro účastníky bylo zajímavé. Některé způsoby nejsou dostatečně konkrétní, avšak zase jsou účastníkům třeba příjemnější. Vyzorovali jsme, že způsoby CZV u kterých se účastníci museli hodně rozpovídat, jim nebyly příliš vlastní v neznámém kolektivu. Avšak náš realizační tým zhodnotil téměř všechny způsoby, které jsme využili za přínosné, jelikož splnily svůj hlavní úkol. Každý účastník prostřednictvím zpětné vazby zhodnotil svoje pocity, spolupráci ve skupině, příjemnost či nepříjemnost aktivity aj.

### 3.2 Techniky cílené zpětné vazby

Zde si dovoluji uvést přehled technik CZV podle autorek Reimayerové a Broumové. Z každé skupiny technik uvádím jednu či dvě konkrétní, se kterými mám vlastní zkušenost.

**Techniky skupinové diskuze** – různé metody vedení zpětnovazební diskuze, neobvyklé dělení na skupiny, netradiční techniky diskuze.

- **Kouzelný předmět** – instruktor vybere jakýkoli předmět, který prohlásí za kouzelný. Kouzelný je proto, že umožňuje hovořit pouze tomu, kdo jej právě drží v ruce. Účastníci si ho předávají podle toho, kdo chce mít slovo.
- **Strukturované povídání** – účastníci sedí v kruhu a instruktor vyzve každého, aby v krátkém vyprávění v jedné větě či v několika slovech popsal, co zažil během aktivity pěkného a s čím nebyl spokojen, jak se cítil apod.

**Techniky rychlého shrnutí zážitku** – techniky, při kterých je zážitek nebo jeho část shrnuta jedním slovem, gestem, volbou pozice v místnosti. Jsou to poměrně oblíbené techniky. Nejsou zaměřené do hloubky, jejich výhodou je především efektivita. Během poměrně krátké doby je možné se dozvědět jasnou a srozumitelnou informaci od každého účastníka.

- **Výraz obličeje** – každý hráč dostane pět karet s obličejí vyjadřujícími svým výrazem různé stupně spokojenosti. Hráči se vyjadřují k jednotlivým momentům aktivity ukazováním odpovídajících karet. Podobná verze této hry je s užitím karet se smajlíky.
- **Teploměr** – v místnosti určí instruktor čáru, která znázorňuje prostředí od minusu přes nulu k plusu. Účastníci zaujmou podle zadaného kritéria své místo v tomto prostředí. Kritériem může být třeba otázka: Jak jste se cítili během předchozí aktivity? Jak se vám spolupracovalo? Vnímali jste svou roli jako dominantní nebo submisivní?
- **Ruce mluví** – účastníci sedí v kruhu. Každý má k hodnocení svých 10 prstů. Na pokyn všichni zavřou oči a ukázáním počtu prstů se vyjadřují k tomu, co právě ve hře prožili. Následně na vyzvání lektora mohou otevřít oči a pokračovat formou diskuze.

**Techniky s využitím pomůcek** – pomůcky zvyšují názornost, atraktivitu a dynamiku cílené zpětné vazby. Patří sem techniky využívající lano, karty, nákresy nebo například přírodniny.

- **Podkova** – instruktor rozprostře lano na zem do tvaru podkovy. Určí, jaká stanoviska zaujímají jednotlivé konce podkovy. Jeden její konec může znamenat dobře fungující spolupracující skupinu a druhý naopak nespolečující. Účastníci se mají umístit k podkově podle stanoviska, který k jednotlivým vyjádřením zaujímají. Na konec proběhne diskuze s odůvodněním svého postavení.

**Symbolizační techniky** – vyjádření zpětné vazby nepřímo, symbolem nebo pozicí vůči něčemu (dárky, karty, nepřítomná osoba, umístování, postavení, apod.) Tyto techniky nám odhalují strukturu vztahů ve skupině, jaké místo jednotlivec ve skupině zaujímá a jak se posouvá v čase.

- **Pohyblivé obrázky** – obrázky, pohlednice různých druhů a různých nálad, velký papír. Účastníci jsou vyzváni k tomu, by si z většího množství obrázků vybrali ten, který nevíc symbolizuje jejich převládající náladu v průběhu předchozí aktivity. Pak tento obrázek umístí na velký papír, který symbolizuje celou aktivitu. Následuje diskuze o tom, na jaké místo jednotliví lidé obrázek umístili, jak obrázek působí na ostatní, zda jsou spokojeni s umístěním nebo zda by chtěli umístění změnit apod.

**Zpětná vazba tvořením** – vytvoření artefaktu, obrázku, výtvoru, ať už individuálně nebo společně pro celou skupinu.

- **Týmové logo** – skupina se musí shodnout na nějakém společném symbolu, s kterým se každý ze skupiny může ztotožnit. Tento symbol má souviset s předchozí aktivitou, měl by vystihovat, jak probíhala. Symbol namalují na papír. Nechají ho na sebe chvíli působit, mohou k němu vymyslet i vhodné skupinové motto.
- **Hlava a srdce** – každý dostane obrys hlavy a má vymezený čas na to, aby do obrysu vepsal nebo nakreslil všechny myšlenky, které se mu honí hlavou v souvislosti s předchozí aktivitou. Poté dostane obrys srdce, do kterého napíše či nakreslí všechny svoje pocity, které u něj vyvolal společná aktivita. Poté následuje opět diskuze.

**Dramatická zpětná vazba** – zážitek může být v nějaké formě přehrán – scénkou, živým obrazem, využívá se komentáře, výměny rolí. Účastníci touto technikou cvičí paměť, tvořivost a zdokonalují spolupráci ve skupině.

- **Hlavní moment** – účastníci ve dvojicích vyberou moment, který byl pro ně osobně v předchozí aktivitě nejdůležitější. Poté tento moment sehrají pro ostatní. Následuje konfrontace, zda ostatní vnímali ten samý moment stejně, případně v čem se vnímání okamžiku liší.

**Vyžádaná zpětná vazba** – přenesení volby zpětnovazebního tématu a zodpovědnosti za to, co chtějí účastníci slyšet, na účastníky samotné. Tato technika je zvláštním typem CZV. Během vyžádané zpětné vazby vedeme účastníky k tomu, aby získalo obraz o sobě a svém jednání prostřednictvím svých kolegů.

- **Horké místo** – před účastníky je postavena tzv. horká židle. Kdo na ni usedne, tomu mají ostatní možnost klást jakékoli otázky týkající se uplynulé aktivity a jeho vlastní osoby. Je dán časový limit, po který sedí daný člověk na židli. Poté jej někdo střídá. Každý si sám vybírá, jestli chce usednou na horkou židli.

**Zpětná vazba pomocí techniky** – využití různých technických pomůcek pro záznam a zpracování, případně přímé práce se zpětnou vazbou. Tento typ CZV je poměrně technicky náročný, avšak pro účastníky velmi atraktivní a při správném užití i velmi přínosný.

- **Video** – natočíme průběh hry nebo její klíčové momenty, a pak je promítáme v průběhu CZV. Hráči konfrontují své pocity a postřehy se záznamem skutečného dění. Záznam můžeme využít i pro podložení některých svých tvrzení.

**Průběžná zpětná vazba** – sledování vývoje déle trvající akce v jejím průběhu. Shrnuje techniky pohledu na aktivity i na vývoj skupinových vztahů kontinuálně.

- **Zed' nářků a zed' radosti** – na zdi jsou celou dobu umístěny dva velké papíry nadepsané jako „zed' radosti“ a „zed' nářků“. Účastníci mají k dispozici barevné fixy a kdykoli mohou na papíry napsat svůj pocit či zážitek ze společných programů. Zápisy jsou anonymní. Je možné ponechat je bez komentářů či se k nim průběžně vracet formou diskuze.

**Závěrečná zpětná vazba** – techniky, které slouží k souhrnnému zhodnocení větší akce nebo závěrečnému impulzu do budoucna.

- **Balónky** – skupina stojí v kruhu. Každý účastník dostane balonek a fixu. Nafoukne ho a napíše na něj výraz nebo větu, která vyjádří, jaký pocit v něm po ukončení akce zůstává. Poté všichni vyhodí své balonky do vzduchu. Společně si s nimi chvíli pinkají a pak si každý jeden balonek chytí. Jeden po druhém čte, co je na balonku napsáno. Nečte tedy svůj osobní vzkaz, ale vzkaz někoho jiného. (Reitmayerová, Broumová, 2007).

## 4 Organizace kurzu Ochutnávka všemi smysly

Abychom mohli zrealizovat opravdu úspěšný, přínosný a zajímavý zážitkový kurz, musíme se důkladně zamyslet, co je k tomu zcela nezbytné. Po zamyšlení zjistíme, že zde máme čtyři nejdůležitější faktory, které ovlivňují úspěšnost kurzu. Těmito faktory jsou lektor, účastníci, organizace a obsah kurzu. Všechny tyto faktory se dle mého názoru podílí stejným dílem na úspěšnosti daného kurzu. Dobře provedený kurz by se neobešel bez zkušeného lektora, účastníků, předem promyšleného programu a myšlenky, kterou by každý zážitkový kurz měl zahrnovat.

Je známo, že velkou roli pro organizaci zážitkového kurzu hraje délka trvání, pro koho je kurz určen, za jakým účelem se bude konat a případně rozpočet na daný kurz. Z vlastní zkušenosti vím, že příprava víkendového kurzu se bude lišit od přípravy kurzu, který se má konat týden. Organizovala jsem kurz kratšího rozsahu, u kterého nebyl prostor na stanovení hlubších cílů a dle mého názoru skupina účastníků neprošla všemi fázemi, kterými skupina projde na vícedenním kurzu. Od délky kurzu se samozřejmě odvíjí i jeho efektivita.

Kurz Ochutnávka všemi smysly byl sestaven na tři dny pro konkrétní kolektiv dospělých lidí. Kolektiv byl z části neznámý. Jeho hlavním cílem mělo být především seznámení všech zaměstnanců, odbourání studu mezi jednotlivci. Tři dny jsem zvolila v souladu s časem a věkem jednotlivých zaměstnanců. Jelikož účastníci neradi obětují svůj volný čas pro pracovní záležitosti a zaměstnavatelé neradi obětují pracovní dobu účastníků.

## 4.1 Fáze přípravy a realizace kurzu

Každý kurz má jasně definované fáze přípravy a realizace. Než začneme promýšlet detaily provedení, připravovat si pomůcky, musíme si stanovit jasný základ kurzu, kterým je téma a cíle. Každý kurz je odlišný, a proto lze některé fáze přípravy zkrátit, přehodit či úplně vynechat. Avšak téměř každý kurz se sestavuje dle uvedeného postupu. (Hanuš, Chytilová, 2009)

### **Fáze 1: Zacílení programu**

Základem je stanovení si hlavní myšlenky či tématu, které bude specifikovat danou akci. Musíme vědět, co za akci chceme uskutečnit a pro jakou cílovou skupinu. S hlavní myšlenkou může přijít jednotlivec či může být výsledkem většího kolektivu. Pro lepší stanovení cílů je důležité, abychom měli přesně stanovené, pro koho budeme kurz připravovat. Měli bychom znát požadavky a očekávání cílové skupiny.

Co se týče našeho kurzu, již předem jsem znala cílovou skupinu. Věděla jsem, že budu organizovat kurz pro pracovní kolektiv dospělých lidí. Bylo známo, že se této akce zúčastnit chtějí, ale nemohou tomu věnovat mnoho času, proto jsem zvolila třídní kurz. Jelikož to je pro zážitkový kurz poměrně krátká doba, nesnažila jsem se kurzem proplétat tzv. červenou nit. Neboť si myslím, že je to vhodné pro vícedenních kurzy.

### **Fáze 2: Specifikace cílové skupiny**

Další fází, kterou by příprava kurzu jistě měla projít, je určení cílové skupiny. Měli bychom se zcela jistě zamyslet nad tím, pro koho bude kurz určen. O jaké lidi se jedná? Co skupinu lidí spojuje? Čím se třeba liší od jiných cílových skupin? Intelekt dané skupiny? Potřeby, postoje a zájmy naší cílové skupiny? V případě, že si tyto a třeba ještě další otázky zodpovíme, pomůžeme nám to při tvorbě kurzu.

Jelikož návrh a realizace zážitkového kurzu měla být součástí mé bakalářské práce, již předem jsem věděla jisté specifické znaky cílové skupiny, pro kterou budu kurz připravovat. Bylo mi známo, že budu připravovat zážitkový kurz pro dospělý kolektiv působící v gastronomickém odvětví. Kolektiv, ve kterém se ne všichni účastníci znají. Jednotlivci mají různá vzdělání a v kolektivu zaujímají různá pracovní pozice. Tento



kurz pro ně je pracovní součástí pro vytvoření dobře fungujícího kolektivu, avšak nebyl povinný. Účastníci měli možnost volby, zda se kurz účastní či nikoli. Nebyla to přímo podmínka pro přijetí do nově otvírající se restaurace.

Cílová skupina našeho třídního kurzu Ochutnávka všemi smysly byla heterogenního charakteru. Skupinu tvořili muži i ženy. Skládala se ze šesti žen a devíti mužů ve věkovém rozmezí 21 – 45 let. Pracovala jsem s lidmi mladší a střední dospělosti, kterým jsme se snažili vhodně přizpůsobit tento zážitkový pobyt, aby ho všichni zvládli z fyzického i psychického hlediska.

Někteří z účastníků kurzu se mezi sebou již znali, pro některé byl kolektiv lidí zcela neznámý. Právě pro tento fakt jsme do kurzu zařadili seznamovací hry, aby noví zaměstnanci měli možnost poznat své nové kolegy. Předpokládala jsem, že by pro skupinu měl být společným cílem se lépe poznat i z jiných stránek, což by mohlo pomoci k lepšímu fungování pracovního kolektivu.

### **Charakteristika podniku**

Tato společnost zabývající se gastronomií působí na trhu již 20 let. Profesionálně se zabývá rozvojem cateringu a souvisejícími službami. V současné době firma aktualizovala své logo tak, aby co nejlépe vystihovalo její charakter. Logo má představovat časté setkávání s přáteli, příjemný pocit z těchto setkání, slavnostní příležitosti, energii společnosti, lásku ke své práci, úspěch a vítězství.

Společnost In catering provozuje několik poboček. Mezi jejich provozovny patří například restaurace středočeského charakteru, ekohotel, pizzerie, kavárna a kavárna spojená s jídelnou. Zaměření je opravdu různorodé.

Kolektiv pracovníků, který se účastnil zážitkového kurzu, působí v pizzerii italského charakteru. Restaurace disponuje krásným moderním prostředím, velkou prostornou letní teráskou s dětským hřištěm. Za hlavní přednost této restaurace považují velkou nabídku domácích produktů, pizzu vyráběnou před očima hostů a širokou nabídku pravých italských pokrmů.

V tomto pracovním kolektivu je několik pozic. Třídenního kurzu se účastnili dva vedoucí provozu restaurace, čtyři kuchaři, dva vrchní číšníci, tři servírky a jeden číšník, dva barmani, jedna pomocná síla.

### **Fáze 3: Stanovení cílů**

Správné stanovení cílů, kterých chceme dosáhnout prostřednictvím zážitkového kurzu, není nic snadného. Při správném postupování vytyčování cílů bychom si měli klást otázky a hledat na ně co největší množství odpovědí. První zásadní otázkou, kterou bychom si měli položit, je otázka: Proč to děláme, čeho chceme dosáhnout?

Ve chvíli, kdy známe odpověď na otázku PROČ, ptáme se: Pro koho kurz děláme? V případě, že i na tuto otázku si umíme odpovědět, měli bychom se dostat k potřebám cílové skupiny. Ve většině případů se vede komunikace se zadavatelem, který většinu skupinu dobře zná a může nám prozradit potřebné informace.

Další otázkou, kterou si před stanovením cílů musíme položit, je otázka: Čeho chceme dosáhnout? Odpovědi na tuto otázku pravděpodobně odhalíme, co všechno bude zapotřebí k dosažení tohoto výsledku. (Zajíček, 2009)

Všechny čtyři otázky, které jsem zde uvedla dle citovaného zdroje, můžeme shrnout do čtyř základních potřebných bodů, kterými jsou:

SMYSL- proč to děláme?

ZÁKAZNÍK- pro koho to děláme?

VÝSLEDEK- čeho chceme dosáhnout?

MĚŘÍTKO- čím to změříme?

Zmatky v cílech, kterých chceme dosáhnout, jsou asi největší chybou, které se můžeme dopustit. Cíle musí být vždy jasné a nesmí jich být příliš. Konkrétnost cílů samozřejmě závisí na tématu kurzu a cílové skupině. Avšak každý kurz obsahuje i obecné cíle. Zážitkové kurzy se především zaměřují na ujasňování postojů, kdy lektori poskytují impulsy k tomu, aby se jednotliví účastníci mohli zamyslet nad vlastními postoji.

Cíle kurzu Ochutnávka všemi smysly jsme sestavovali všichni z realizačního týmu. Naším hlavním cílem bylo vytvoření třídenního pestrého kurzu, za jehož pomoci se účastníci lépe poznají, čímž napomůžeme k vytvoření fungujícího pracovního kolektivu. Při vytváření tohoto kurzu jsme vycházeli ze tří skupin požadavků:

1. vytvoření třídenního kurzu tak, abych splňoval požadavky zadavatele (restaurace):

- seznámení jednotlivců
- spolupráce, kooperace mezi účastníky
- vzájemný respekt, dodržování pravidel
- soutěživost

2. vytvoření třídenního zážitkového kurzu tak, abych splňoval požadavky zakladatele oboru Pedagogika volného času, kdy jsem vycházela z:

- odborné literatury
- principů zážitkové pedagogiky
- posloupnost a návaznost vybraných aktivit
- využití zpětné vazby

3. vycházení při tvorbě program z potřeb a zájmů cílové skupiny:

- viz. Kapitola Specifikace účastníků

Pro stanovení cílů, ke kterým má tento kurz směřovat, jsme použili často užívanou metodu brainstorming. Tato metoda patří k velice známým technikám, jak shromáždit četné množství nápadů. Skupina lidí dostane zadání, které má následně řešit, a proto všichni účastníci navrhnou možnosti, které se následně zapisují na papír. Během brainstormingu se tyto nápady a návrhy nikdy nehodnotí.

V přípravném období pro navržení kurzu Ochutnávka všemi smysly, jsme se všichni sešli u mě doma. Stanovili jsme si fakta, která již známe: cílová skupina (počet osob, rozmanitost skupiny, věk, společný zájem, účastníci se převážně neznají), prostředí, datum realizace a požadavky, které nám stanovil zadavatel. Potřebovali jsme se dostat k cílům tohoto kurzu, ke kterým se naším působením pokusíme účastníky směřovat. Jak jsem již zmínila pro toto stanovení jsme použili metodu brainstormingu. Každý z nás řekl, co ho napadlo. Vše jsem zapisovala na papír, který ležel před očima všem lektorů. V moment, kdy jsem všichni měli pocit, že nápady jsou již vyčerpány, odebrali jsme se k jiné aktivitě. Po uplynutí určitého času jsem se k nápadům vrátili, poprosila jsem lektory, aby se pokusili o doplnění nápadů, které nebyly již řečeny. Ve chvíli, kdy jsme měli soupis zcela hotový, přešli jsem k vyhodnocování. Vyhodnocení, z kterého jsme měli vyvodit samotné cíle našeho kurzu, nebylo vůbec jednoduché. Nápadů bylo opravdu několik, všechny jsme je postupně probrali a na konec jsme došli k pěti zásadním cílům kurzu.

<b>Cíle kurzu</b>	<b>Metody hodnocení</b>	<b>Vyhodnocení</b>
C1: Všichni účastníci se budou znát jmény.	Pozorování, reflexe	Všichni účastníci byli na konci kurzu schopni se oslovovat jmény.
C2: Po absolvování zážitkového kurzu vznikne mezi novým kolektivem spolupráce.	Pozorování, dotazník	Většina účastníků ve zpětné reflexi uvedla, že již na kurzu vznikala mezi jedinci spolupráce. Co se týče našeho lektorského pozorování, byl vidět rozdíl mezi spoluprací na začátku kurzu a na konci.
C3: Alespoň 70% účastníků ohodnotí kurz jako kladný či přínosný.	Zpětná reflexe - dotazník	Všichni účastníci kurz ohodnotili kladně.
C4: Alespoň 60% účastníků se zúčastní aktivit zaměřených na podporu důvěry.	Pozorování	Téměř všichni účastníci se aktivit zúčastnili.
C5: V 90% účastníci nevyužijí princip dobrovolnosti.	Pozorování	Cíl splněn. Princip dobrovolnosti byl využit pouze v jednom případě.

*Tabulka 1: Cíle kurzu, metody hodnocení, vyhodnocení*

#### **Fáze 4: Sestavení realizačního týmu**

Ve chvíli kdy máme stanovenou hlavní myšlenku, cílovou skupinu a základní cíle, kterých chceme dosáhnout, je potřeba zajistit si lidi, kteří nám pomohou s realizací. Tým lidí, kteří se budou realizací zabývat by určitě měl mít jisté znalosti, schopnosti a především musí být motivováni k tomu, aby nám naši hlavní myšlenku pomohli uskutečnit.

Organizátor kurzu by měl být schopný vytvořit takový realizační tým, který mu pomůže celou realizaci uskutečnit, a který on sám dokáže vést. Je podstatné, aby zajistil dostatečný počet lektorů s čímž souvisí znalost týmových rolí, podstaty týmové

spolupráce a skupinové dynamiky. Dále by se měl orientovat v řešení konfliktních situací, rozhodování, plánování či zpětné kontroly. Dále je poměrně důležité, aby každý člen realizačního týmu měl určenou svou roli.

Těmito vlastnostmi by neměl disponovat pouze vedoucí, avšak každý z instruktorů. Samotný instruktor by měl oplývat energií, trpělivostí, pozorností, fantazií, vytrvalostí, měl by umět pohotově reagovat, na úrovni jednat a být připravený k učení.

V teoretické části jsem se zabývala hrou jako takovou, co vlastně hra je a tím, že je nástrojem zážitkové pedagogiky. Konečné působení dané hry převážně ovlivňuje osobnost vedoucího, který hry vybírá a vede. U každého lektora je nezbytná sebedůvěra, solidnost i akčnost.

Při vytváření kurzu by instruktor měl znát několik nezbytných údajů:

- počet účastníků, jejich věk a fyzickou zdatnost
- jak moc se účastníci znají (zda je vhodné zařazovat seznamovací hry)
- poměr mužů a žen
- jaké je možnost ubytování a stravování
- v jakém prostředí je ubytování umístěno a jak je řešeno
- roční období

Dle mých vlastních zkušeností si dovoluji říci, že pro správnou funkčnost lektorského týmu je nezbytná mezi členy důvěra, tolerance, přímá komunikace, rozmanitost pohlaví a chuť do práce. U každého člena je jakákoli zkušenost s zážitkovou pedagogikou přínosem, avšak si myslím, že důležitější je nasazení, s kterým lektor práci vykonává. A nezbytně nutné je, aby každý člen realizačního týmu měl určenou svou roli, kterou v něm zastává.

## **Role v týmu**

Každý člověk během svého života zastává několik rolí, aniž by si to uvědomoval. Role zaujímáme v osobním životě, pracovním či přátelském, ale v rámci zážitkového kurzu hovoříme o rolích týmových. Je mnoho zaměstnání, kde se týmové role uplatňují.

Organizace kurzu by nebyla možná, pokud by nebyly zajištěné týmové role. V lektorském týmu se samozřejmě každý jedinec snaží zaujmout takovou roli, která je mu nejbližší, ve které se cítí nejpřirozeněji. Při zaujmutí blízké role má každý instruktor možnost jisté seberealizace, prosazení a uspokojení vlastních potřeb. Každá role v týmu je přínosná, v některých případech jedinci zaujímá více rolí.

### **Rozdělení týmových rolí:**

**Inovátor** – je to člověk, který vnáší do týmu nové nápady a inspiraci. Je velice tvůrčí, inteligentní a má velkou představivost

**Vyhledávač zdrojů** – je velice nadšený pro práci. Shromažďuje nápady, návrhy, kontakty, informace. Jeho silnou stránkou je improvizace

**Koordinátor** – klidný, sebejistý člověk se schopností ovládat se. Vyjasňuje cíle a dává členy týmu dohromady.

**Formovač, tvarovač** – vysoce motivovaný, dynamický, agresivní a tvrdohlavý extrovert. Zaujímá nejsoutěživější roli v týmu. Vytváří plány akcí, tzv. týmový vedoucí.

**Týmový pracovník** – diplomat s citlivou a mírnou povahou. Podporuje ducha týmu, naslouchá, odvrací jedince od konfliktů, obvykle největší opora.

**Realizátor** – konzervativní člověk s dobrou předtuchou. Velmi praktický člověk se smyslem pro zodpovědnost.

**Vyhodnocovač, kontrolor** – opatrný člověk. Člověk s vysokými nároky a přesnými úsudky. (Belbin in Hanuš, Chytilová, 2009)

Vzhledem k tomu, že zážitkový kurz byl sestavován pro relativně malý pracovní kolektiv, realizační tým jsem sestavila pouze ze čtyř lektorů.

Jelikož moje maminka má vystudovaný taktéž obor Pedagogika volného času a s pedagogikou jako takovou má nesčetné zkušenosti, přišlo mi téměř automatické, že mým hlavním spolu organizátorem tohoto kurzu bude právě ona. V našem týmu zaujímala převážně roli vyhledávače zdrojů, se kterou se zcela přirozeně ztotožnila. Částečně se ujala i role realizátora vzhledem k tomu, že byla nejstarším členem našeho týmu s největšími zkušenostmi.

Jako další lektory jsme chtěly zvolit posilu z mužských řad. Předpokládaly jsme, že tuto posilu uvítáme nejen my, ale i účastníci kurzu. Vycházely jsme především z faktu, že většina pedagogických sborů se skládá právě především z žen, kterých je v pedagogickém prostředí dostatek, nebyly by síly kurzu vyrovnané. Chlapská část účastníků zajisté uvítá mužský vzor v lektorském týmu, s kterým se bude moci ztotožňovat či naopak konfrontovat. A naše ženské obsazení v realizačním týmu uvítá mužskou sílu. A proto jsme jako dalšího lektora oslovili již vystudovaného pedagoga volného času Ondru. Dále nám byl k ruce Tomáš, který zajišťoval veškeré fyzicky náročné úlohy, přípravné fáze a technické úkoly.

Mým úkolem, jakožto vedoucího kurzu, bylo oslovení cateringové společnosti, zajištění místa, kde se kurz bude konat, sestavení realizačního týmu, sestavení harmonogramu kurzu, zajištění potřebných pomůcek, vytvoření finančního rozpočtu. Sebe bych ztotožnila s rolí inovátora a týmového hráče a to převážně proto, že realizace tohoto třídního kurzu byla pro moje účely.

Moje maminka a lektor Ondra, který mi s realizací pomáhali se také podíleli na sestavování programu, vybírání vhodných aktivit, zajištění potřebných pomůcek a samotné realizaci celého třídního kurzu.



## **Fáze 5: Dramaturgie kurzu**

Samotné sestavení daného kurzu je jedna z nejdůležitějších fází celé přípravy. Toto sestavení se opírá především o předem stanovené cíle, které jsme zasadili do časového harmonogramu. Pro zařazování jednotlivých bloků aktivit používáme dramaturgická pravidla, která zde uvádím níže dle (Hanuš, Chytilová, 2009).

Dramaturgie pro nás představuje jakousi naplánovanou cestu, která je plná konkrétních programů a her, skrze ně kráčíme k cíli daného kurzu. Produktem dramaturgie je podrobný scénář kurzu. (Hanuš, Chytilová, 2009).

V našich kompetencích je dramaturgii obohatit, k čemuž nám velmi dobře přispívá fantazie, kreativita a dobrá schopnost improvizace. Jako stěžejní bod bychom měli vždy považovat stanovení vhodných cílů, ale zároveň netradičnost, originalitu výchovných a vzdělávacích metod, které k jejich dosažení použijeme. Ze své vlastní zkušenosti, kterou jsem získala právě prostřednictvím realizace tohoto kurzu, mohu říci, že k úspěšnému uskutečnění kurzu je nezbytně nutné četné množství zkušeností. Praktické a teoretické dovednosti člověk získává postupem času s přibývajícými zkušenostmi a zážitky. Dobrý dramaturg by měl být schopný improvizovat, řešit alternativně vzniklé problémy či krizové situace, využívat kreativitu, spontánní myšlení, nebát se uvolnit a otevřít, především by měl mít schopnost empatie.

### **Orientační dramaturgická pravidla (Hanuš, Chytilová, 2009):**

Zde uvádím jakýsi přehled shrnutých dramaturgických pravidel, podle níž je možno se řídit při sestavování jakéhokoli zážitkového kurzu. Není to přesný a jasný návod, jak kurz sestavit, ale pouze vodítka, která nám k tomu mohou pomoci.

- Vždy platí, že není důležité, jaké aktivity do kurzu zařadíme, ale jaké cíle nimi sledujeme.

- Před zařazením jednotlivé aktivity se musíme zamyslet, jak tato aktivita souvisí či navazuje na aktivity v kurzu již zařazené, jakou atmosféru navodí, co přinese, do jaké části kurzu ji zařadit?
- Neexistuje kurz, který by byl dost dobrý, aby mohl být uveden kdykoliv a kdekoliv!
- Kurz by v účastnících měl zanechat výjimečné zážitky a vzpomínky, proto se většina z nich kurzu účastní.
- Lektor má na starost zajistit rytmus kurzu, jeho spád a následnou gradaci.
- Hlavním posláním kurzu není, aby se líbil, ale aby v účastnících vyvolal vzrušení, dojetí, donutil je k přemýšlení a aktivitě.
- Scénář není návod k použití, který lze nastudovat a do puntíku se podle něho řídit. Je to jakási představa, která prozatím není skutečností, a proto je třeba tuto představu v průběhu akce umět pozměňovat a přizpůsobovat vzniklým situacím.
- Velmi důležitou roli hraje prostředí, do kterého chceme daný kurz zasadit. Vhodné prostředí je to, kde je dostatek rozmanité přírodní krásy.
- Načasovanost!
- Neopomíjet spánek a jeho důležitost.
- Pro úspěšný kurz je dobré kombinovat v případech, kdy je to třeba. Jakmile si všimneme, že se vytrácí atmosféra, musíme pohotově zareagovat a umět najít alternativu.
- Lektoři by se měli účastnícím částečně dostat pod kůži, aby v nich mohli zanechat dostatečně hluboký dojem.
- Zařazení pauz a různě dlouhých odmlk mezi aktivitami má svůj nepostradatelný důvod.

- Začátek a konec kurzu jsou dvě klíčové místa. Začátek by měl představovat rychlý a svižný start, konec je individuální. Každý ho může prožívat jinak.
- Ne vše se dá naplánovat a předpovídat. Během kurzu mohou přijít situace, s kterými nebudeme počítat, ale měli bychom zvládnout je vyřešit.
- Chceme – li kurzech překvapit, musíme to udělat nečekanou formou.
- Ne vždy se můžeme spolehnout na to, že tatáž aktivita vyvolá tytéž libé pocity a chování. I v případě, že je stejné složení účastníků se nám může stát, že se pocity při opakované akci budou lišit.
- Usilujeme o soulad, vyváženost a harmonii v kurzu. Kurz by měl obsahovat aktivity všeho druhu.
- Ze začátku kurzu zařazujeme poměrně krátké aktivity, poté začneme zařazovat dlouhé hry na několik hodin.
- Kdo je připraven, není překvapen!
- Motivace je nezbytnou součástí každého kurzu. Motivovat bychom měli přímo i nepřímo, účastníky i lektory. (Hanuš, Chytilová, 2009).

Před samotnou přípravou scénáře tří denního kurzu jsme si určili snad veškeré stěžejní faktory, které byly nezbytně nutné k tomu, abychom se zamysleli nad jednotlivými body cílů a podle toho mohli samotný scénář kurzu vytvořit. V podstatě jsme poskládali jednotlivé aktivity, které budou vhodné pro naši cílovou skupinu a tím se pokusili vytvořit scénář kurzu.

Než vznikl konečný harmonogram kurzu bylo nutné vycházet z předem stanovených cílů. Určila jsem si možná rizika a jejich důvod. Dále jsem si utříbila aktivity, které zařadím a proč. Následně jsem si vytvořila časový harmonogram kurzu, z kterého jsem poté vytvořila konkrétní grafický scénář s jednotlivými aktivitami.

Každý z účastníků dostal v tištěné podobě program třídního kurzu, který obsahoval popis prostředí a ubytování, ve kterém se kurz bude konat. Dále jsem do programu uvedla jídelníček a samozřejmě aktivity, které účastníky čekali.

Pro lektory byl vytvořen seznam a detailní popis jednotlivých aktivit, aby každý lektor aktivity dobře znal a vyznal se v pravidlech. Společnými silami jsme vytvořili seznam veškerých pomůcek a materiálu, který byl k uskutečnění tohoto kurzu, potřeba.

### **Fáze 6: Obstarání ubytování a stravování**

Pokud se jedná o organizaci pobytového kurzu, musíme zajistit patřičné ubytování, stravování, ale také prostředí, ve kterém bude příznivá atmosféra pro uskutečnění dané akce. Prostor, ve kterém se námi zvolený objekt nachází, má zcela jistě také svou úlohu. Zážitek kurzy jsou typické tím, že se konají velmi často v přírodě, využívá se různých prostředků jako jsou například lana, skály, voda aj. V případě, že v okolí se tyto možnosti nenachází, tak s nimi samozřejmě nemůžeme počítat. Lektori by měli důkladně znát prostředí a objekt, ve kterém se jejich kurz bude odehrávat. To jim napomůže k dobře zvoleným aktivitám, prostřednictvím, kterých by se mělo snadněji dosahovat stanovených cílů.

Výběr vhodného prostředí pro realizaci zážitkového kurzu jsem měla poměrně jednoduchý. Známy mi nabídl zapůjčení svého rekreačního objektu v Rokytnici nad Jizerou. Objekt je vybaven několika standardně zařízenými pokoji, velkou společenskou místností, vybavenou kuchyní a kolem objektu se nachází krásná příroda. Pod objektem protéká řeka, obklopuje ho spousta lesů a louky. Přímou u ubytování se nachází posezení s ohništěm. Jelikož cílová skupina působí v našem hlavním městě Praha, domnívala jsem se, že pro ně bude velice příjemné i přínosné strávení víkendu v přírodě a klidu.

Stravování účastníků jsme zajistili po domluvě s majitelem restaurace. Jelikož se v penzionu, kde se kurz uskutečnil, nachází dobře vybavená kuchyň, měli jsme pana kuchaře, který se nám staral o jídlo po celý víkend. Jako velkou výhodou jsem shledávala, že jsme měli ubytování zdarma. Účastníci si hradili pouze dopravu do objektu a paušální cenu stravy, která nebyla vysoká. Jak jsem již uvedla, realizace tohoto kurzu byla součástí mé bakalářské práce, pomůcky a potřebný materiál, jsem si zajistila sama.

### **Možnosti využití ubytování a okolí**

#### **Možnosti interiéru:**

- **4x apartmán** - až 5x lůžko, vybavená kuchyňka (lednice, mikrovlnná trouba, sporák s troubou, nádobí, varná konvice), malý obývací pokoj s televizí, ložnice, předsíňka, koupelna, vlastní sociální zařízení.
- **Podkrovní pokoje**- 1x 4 lůžkový pokoj, 2x 2 lůžkový pokoj, 2x WC a koupelna, menší společenská místnost s TV a ledničkou.
- Prostorná restaurace s kuchyní

**Možnosti exteriéru:** k penzionu byla možnost využívat venkovní posezení s udírnou a grilem, velké ohniště s posezením, rozlehlá louka. Přímo u penzionu je možnost parkování zdarma

**Možnosti terénu v okolí:** přístupné lesy, lesní cesty, rozsáhlé louky, kopcovitý terén, řeka, potok

#### **Datum realizace**

Pro vhodné zvolení aktivit bylo směřodonné roční období, ve kterém se kurz Ochutnávka všemi smysly, uskuteční.

Termín konání akce připadl na měsíc červen, konkrétně víkend 21. 6. - 23. 6. 2015. Proto jsme počítali především s příznivým, slunečním počasím a zařazovali spíše aktivity venkovního charakteru.

## **4.2 Kritické faktory zážitkového kurzu**

Kritické faktory představují jakési situace, které mohou během kurzů nastat zcela neočekávaně. Tyto situace by nám mohly kurz narušit či úplně zrušit. Avšak může se stát, že nepříznivá situace dokáže kurz posílit až skoro zlepšit. Kritické faktory je třeba si ohlídat, snažit se jim předejít a mít předem připravená alternativní řešení.

### **Roční období (nadměrné teplo, prudký déšť)**

- dostatek vhodného oblečení, aktivity přizpůsobené počasí, náhradní plán (tzv. „mokrý varianty aktivit“)

### **Časová dostupnost na místo konání**

- počítat se začátkem a koncem programu dle jízdního řádu (v případě, že se účastníci budou dopravovat na místo jinak než autem), poskytnout účastníkům jízdní řády

### **Pomůcky a materiál**

- vypracování podrobného seznamu pomůcek, vše nakoupit, rozdělit dle jednotlivých aktivit, vyzkoušet funkčnost a uložit na viditelné a přehledné místo

### **Terén**

- před realizací si důkladně terén projít, vyznačení míst možného úrazu, upravení pravidel aktivit v daném terénu, náhradní verze aktivity

#### **Lékárnička**

- vždy ji mít s sebou, zkontrolovat její stav a popřípadě ji doplnit

#### **Úraz**

- povinná účast zdravotníka, vždy s sebou mít lékárníčku v odpovídajícím stavu, dbát na bezpečnost, dodržování pravidel, adresa a kontakt na nejbližší pohotovost (Metyšova 465, 514 15 Jilemnice)

#### **Zdravotní omezení účastníků**

- předem si zjistit zdravotní omezení účastníků i lektorů, případně s sebou mít potřebné léky

#### **Nesouhlas účastníků s programem**

- být připravena na bojkot účastníků, mít připravené alternativní aktivity, hledání kompromisů, komunikace s účastníky, domluva na jejich přáních, požadavcích či potřebách

### **4.3 Harmonogram kurzu**

Po příjezdech všem účastníků jsme vytvořili krátké a stručné seznámení se zážitkovým kurzem. Účastníci obdrželi časový rozpis jednotlivých dní, byli seznámeni s ubytováním, stravováním a stručně i s okolím daného místa. Ve chvíli, kdy se jednotlivci ubytovali, následovalo rozdělení do jednotlivých týmů. Účastníci byli rozděleni do třech týmů podle druhů koření (skořice, chilli, kari). Rozdělení týmů jsme měli předem připravené, neboť jsme chtěli předejít tomu, aby se v jednom týmu setkali

dvojice či trojice lidí, kteří se mezi sebou již znají. Každý obdržel obálku příslušné barvy koření, ve které našli podrobnější rozpis aktivit, které se během víkendu uskuteční.

Jelikož jsme realizovali kurz se skupinou, která se mezi sebou celá neznala a neznala se ani s lektory, mimo některé výjimky, museli jsme na začátek kurzu zařadit seznamovací hry. Při těchto hrách jsme kladli důraz především na zapamatování si jmen všech účastníků a bližší seznámení. Po seznamovacích aktivitách následovala jedna pohybová, kterou jsme zařadili pro uvolnění atmosféry, odbourání počáteční nervozity a celkového zpestření po sedavých aktivitách. Po tomto bloku následovala večere v penzionu, kde jsme byli všichni ubytováni. Následoval blok, kam jsme zařadili pohybovou aktivitu. Chtěli jsme, aby se účastníci první večer odreagovali, trochu si zasoutěžili a pobavili se. Další aktivita byla zaměřena především na vyjádření vlastního názoru, podporu hlasitého projevu před skupinou. Konečným úkolem prvního dne bylo sestavení pravidel každé skupiny. S touto aktivitou jsem se setkala již vícekrát na pobytech, kterých jsem se zúčastnila jako hráč. Velice se nám aktivita osvědčila, proto jsem ji zařadila i do tohoto kurzu. Každý tým si vymyslí deset krátkých hesel, kterými se po dobu kurzu budou řídit při plnění společných úkolů, tato pravidla nesmí být porušena.

Druhý den byl zahájen krátkou rozcvičkou v našem areálu. Rozcvičku vedl jeden z mých kolegů Ondra, který dal účastníkům po ránu hezky do těla. Po rozcvičce pro nás byla již připravená snídaně. Následoval blok aktivit zaměřených především na spolupráci celé skupiny i jednotlivých týmů. Na začátek tohoto bloku jsme zařadili aktivitu, která vyžadovala spolupráci celé skupiny, ale zároveň jejím prostřednictvím měli účastníci možnost získat krásný prožitek. Proto byla aktivita cíleně zařazena ráno jako první aktivita, neboť jsem chtěla, aby nám pozitivně nastartovala celý den. Poslední aktivita tohoto bloku byla směřovaná k hlavnímu cíli následujícího bloku, kterým byla podpora důvěry.



Další blok, z kterého jsme celý realizační tým měli největší obavy, byl zaměřen na podporu či vznik důvěry mezi jednotlivci. Předem jsme předpokládali, že v tomto bloku bude využito principu důvěry. Věděli jsme, že jsou to aktivity, které mohou být jistým lidem velmi nepříjemné, ale i přesto jsme zariskovali a aktivity do kurzu zařadili. S těmito aktivitami mám já i moje maminka vlastní zkušenost a obě jsme se shodly, že v nás nakonec zanechaly nejsilnější vzpomínky. Nakonec jsme byli velmi mile překvapeni.

Po skončení tohoto bloku jsme všichni společně připravovali venkovní prostředí na společenský večer. Museli jsme připravit sezení, ohniště, občerstvení aj. My lektoři jsme ještě připravovali veškeré pomůcky k večerní aktivitě. Následovala opět večere, po které jsme se všichni sešli ve společenské místnosti, kde se uskutečnila aktivita zaměřená na kreativitu, logické myšlení, přesnost, trpělivost, spolupráci.

Poslední den kurzu jsme opět zahájili rozvíčkou. Další aktivitou v ranní bloku byla hra zaměřená opět na spolupráci v týmech, ale především na pobavení všech hráčů. Následující aktivita byla časově náročná, proto to také byla poslední aktivita tohoto bloku her. Jejím hlavním cílem byla spolupráce v týmech, rozvoj paměti a přesnosti, podpora strategického myšlení.

Po obědě jsme zařadili hry, u kterých nezbytně nutná spolupráce účastníků, avšak jedna hra byla především pohybového charakteru a u druhé bylo potřeba logicky uvažovat. Na závěr jsme zařadili závěrečnou zpětnou vazbu.

## **4.4 Popis vybraných aktiv**

### **Oficiální uvítání účastníků**

**Smysl uvítání:** představení samotného kurzu (jeho názvu, obsahu), instruktorů i účastníků

Při představování kurzu jsme chtěli otestovat iniciativu, zvědavost a fantazii našich účastníků, a proto jsme kurzu nechtěli podrobně představit. Tím jsme také chtěli zachovat jistou míru zvědavosti, co se bude dít a zároveň i překvapení.

**Průběh:** Jelikož seznámení s kurzem byla úplně první aktivita, která se na kurzu konala, účastníci se při ní stále rozkoukali. Počasí nám přálo, a tak jsme seznámení s kurzem uskutečnili venku na čerstvém vzduchu. Všichni poslouchali, co se bude nebo nebude dít. Fakt, že jsme kurz naladili jistými prvky do gastronomického ducha, se účastníkům líbil a byl jim příjemný. Při představení kurzu a jeho obsahu, jsme nezapomněli zmínit důležitý princip dobrovolnosti, který zajistil pro některé z účastníků velké uvolnění. Snažili jsme se všechny stručně seznámit s potřebnými informacemi.

**Metodická poznámka:** Název kurzu by měl být zvolen tak, aby účastníky nejenom zaujal, ale aby jim i něco málo o kurzu prozradil. Měl by být poutavý a v účastnících vyvolat zájem se dozvědět, co vlastně představuje a jaké aktivity skrývá.

V počátku by iniciativa měla vycházet především ze strany lektorů, kteří by měli jít účastníkům příkladem. Navodit atmosféru, ve které se budou účastníci moci uvolnit, zajistit, aby vznikl prostor pro kreativní nápady, fantazii, zaujímání rolí atd.

## **Rozdělení účastníků do týmů**

**Cíl aktivity:** rozdělit objektivně účastníky kurzů do tří týmů

**Průběh aktivity:** Účastníky jsem do týmu rozdělila záměrně, jelikož jsem chtěla předejít riziku, aby v jednom týmu nebyli například oba vedoucí provozu či tři kuchaři. Týmy jsem vytvořila tak, aby se mezi sebou účastníci, kteří se pravděpodobně zatím moc neznají, mohli poznat. Měla jsem pro každého účastníka připravenou obálku, ve které byli veškeré informace týkající se tří denního kurzu. Obálky se lišily barvami a názvy týmů. Týmy byly utvořeny dle barev a zároveň podle druhů koření. Vznikly nám tři týmy: tým hnědých aneb skořice, tým žlutých aneb kari, tým červených aneb chilli.

**Metodická poznámka:** Jelikož jsem kolektiv lidí téměř neznala, nechtěla jsem se pouštět do složitého rozřazení do týmů. Tím jsem se snažila předejít prvotním komplikacím a složitostem. Tato metoda se mi velice osvědčila. Účastníci byli nadšeni propojením názvů týmu s gastronomií.

## **Ochotná obsluha aneb Andělská Anděla**

**Cíl aktivity:** zapamatování si jmen účastníků kurzu, prvotní seznámení, prolomení silných bariér

**Pravidla hry:** Účastníci sedí povětšinou v kruhu. První hráč řekne své jméno s jakýmkoliv přívlastkem, který ho vystihuje. Podmínkou je, že přívlastek musí začít na stejné počáteční písmeno jako jeho křestní jméno a pokud to je alespoň trochu možné, měl by se týkat práce. Další hráči mají vždy za úkol zopakovat jména s přívlastky a připojit své.

**Průběh aktivity:** Průběh hry byl na základě její jednoduchosti snadný. Jelikož to byla úplně první aktivity, zpočátku byli někteří účastníci ostýchaví.

**Metodická poznámka:** Vždy je potřeba důrazně a jasně vysvětlit pravidla hry. Na začátek kurzu je vhodné zařadit jednoduchou, ne příliš složitou a překombinovanou hru.

**Technika zpětné vazby:** Kouzelný předmět viz. kapitola Techniky CZV. Úkolem každého jedince, který drží kouzelný předmět bylo vyjmenovat všechna jména účastníků.

**Zhodnocení naplnění cíle:** Tato aktivita splnila své cíle pouze částečně. Ne všichni účastníci byli schopni všechny spoluhráče nazvat jmény, což jsem si ověřila prostřednictvím zpětné vazby. Jelikož to byla zcela první aktivita, atmosféra byla poněkud napjatá, neboť se u většiny účastníků projevila nervozita z neznámého kolektivu.

## **Toalet'áková seznamka**

**Cíl hry:** dozvědět se jakékoli informace, které nám o sobě účastník chce říci, bližší seznámení účastníků

**Pravidla hry:** Každý účastník má za úkol si utrhnout libovolný počet čtverečků toaletního papíru. Hráči předem nevědí k čemu čtverečky papíru budou potřebovat. Poté, každý z členů o sobě musí říct tolik informací, kolik si utrhl čtverečků toaletního papíru. Informace, které nám účastníci o sobě sdělí, jsou libovolné.

**Průběh aktivity:** Jelikož účastníci dostali na začátku pouze jeden úkol a to, utrhnout si libovolný počet čtverečků toaletního papíru, s kterým nevěděli, co budou dělat. Byla cítit prvopočáteční nervozita.

**Metodická poznámka:** U této aktivity považuji za stěžejní neprozradit, co se se čtverečky toaletního papíru bude dělat. Libovolný počet, který si každý z účastníků vybere, nám již může něco málo vypovědět o průbojnosti či houževnatosti dotyčného.

**Zpětná vazba:** Výraz obličeje viz. kapitola Techniky CZV

**Zhodnocení naplnění cíle:** O každém účastníkovi skupiny se ostatní členové dozvěděli jisté informace. Každý z účastníků tuto aktivitu pojal po svém, co se týče důležitosti informací, které ostatním členům sdělí. Všichni účastníci hovořili, což jsme považovali za splnění cíle. Při zpětné vazbě jsem se utvrdila v tom, že aktivita splnila svůj cíl, neboť všichni účastníci se o sobě dozvěděli nové informace.

## **Pohyblivý chodník**

**Cíl hry:** podpora spolupráce v týmech, rozvoj rychlosti, pohybové zpestření

**Pravidla hry:** V této hře soutěží min. dvě družstva o stejném počtu hráčů, v našem případě soutěž mezi třemi družstvy. První hráč z každého družstva drží jeden kobereček. Na druhém stojí. Na povel lektora, který odstartuje hru se hráč snaží dostat pomocí koberečků na konec dráhy, kterou představuje vyznačené místo. Střídavě si před sebe klade koberečky tak, aby vždy na jednom z nich stál. Po dosažení mety utíká zpět a předá koberečky dalšímu spoluhráči. Vítězí nejrychlejší družstvo. Pro zvýšení obtížnosti hry mohou hráči jít po koberečích i na cestě zpět.

**Průběh hry:** Náročnost této hry je poměrně malá, pravidla byla hráčům od začátku jasná. Hra probíhala hladce a splnila svůj účel. Účastníci se pořádně protáhli po sedavé aktivitě a velmi se nasmáli.

**Metodická poznámka:** Tuto aktivitu lze zařadit pro téměř každou věkovou kategorii. Hra se dá hrát jak ve venkovním prostředí, tak uvnitř. Je třeba hráče upozornit na pevnou obuv, ve které se budou moci dobře pohybovat.

**Zpětná vazba:** Ruce mluví viz. kapitola Techniky CZV

**Zhodnocení naplnění cíle:** Aktivita zcela splnila své cíle. Všechny týmy spolupracovali, zapojili se aktivně.

## **Židličková**

**Cíl aktivity:** rozvoj motorických schopností, vytrvalosti, postřehu a soutěživosti každého jedince

**Pravidla aktivity:** Je několik verzí pravidel této hry. Jelikož jsme hru vybrali pro kolektiv dospělých lidí, zvolili jsme následující pravidla.

Klasické židle uspořádáme do kruhu, opěradly vně kruh. Počet židlí je o jednu nižší než počet hráčů. Na hudbu se účastníci pohybují, kdo chce případně i tančí, po vypnutí hudby hledá každý volné místo na židli. Kdo místo nenašel, vypadává. Hrajeme než získáme úplného vítěze. Poté jsme pravidla hry poněkud upravili. Počet židlí je o jednu vyšší než počet hráčů. Z židlí, kterých je tentokrát o jednu více než hráčů, se opět vytvoří kruh, avšak opěradly dovnitř kruhu. Jeden hráč si stoupne doprostřed. Ostatní hráči si sednou na židle a začnou se posunovat na ostatní židle tak, aby ten co stojí uprostřed si nesedl. Je to rychlá, jednoduchá a zábavná hra.

**Průběh aktivity:** Tuto hru a její pravidla zná téměř každý, proto jsme neztratili příliš mnoho času objasňováním, jak se hraje. Je to hra, která dokáže pobavit děti, ale i dospělé, a tak se i v našem případě stalo. U aktivity se všichni správně uvolnili a probudili v sobě opět svou soutěživost a chuť vyhrát.

**Metodická poznámka:** Hra se dá hrát jak v uzavřených prostorech, tak venku. Jelikož jsme hru zařadili do večerního bloku aktivit, zvolili jsme vnitřní prostory, abychom se nemuseli přesouvat sem tam. Je dobré účastníky upozornit na vhodnou obuv pro tuto aktivitu, abychom předešli úrazu.

**Technika zpětné vazby:** Ruce mluví viz kapitola Techniky CZV

**Zhodnocení naplnění cíle:** Tato aktivita opět splnila své cíle. Každý hrál sám za sebe, ve všech se během aktivity probudila soutěživost a chuť zvítězit. Při zpětné vazbě jsme se dozvěděli, že všichni měli chuť vyhrát, aktivita je pohltila a bavila.

## **Hrníčkárna**

**Cíl aktivity:** Vzájemně se poznat, vyjadřování vlastních názorů, nebát se diskuze před danou skupinou účastníků, umět si obhájit svůj vlastní názor.

**Pravidla aktivity:** Hráči sedí v kruhu, aby na sebe všichni dobře viděli. Každý má právo předložit komukoliv otázku (podle dohody buď anonymní, nebo podepsanou), kterou napíše na lístek papíru. Označí ho jménem adresáta a vloží do džbánku uprostřed kruhu. Čas od času jeden z nich (pošťák) vybere listky ze džbánku a rozdává otázky adresátům.

Hráči pak postupně zveřejňují obdržené otázky a pravdivě na ně odpovídají. Každý smí podle pravidel hry jednu otázku ponechat stranou, nezveřejnit ji, neodpovědět na ni. Takovou nežádoucí otázku pak položí před sebe. V průběhu hry má možnost ji vyměnit za jinou otázku, která mu však může být ještě méně příjemná. Vedoucí, který hru řídí, má právo jakoukoliv otázku vetovat a stáhnout ze hry, jestliže překračuje únosnou míru vkusu. Hra je rozdělena do tří až pěti kol, obvykle tematicky odlišných. Dochází při ní ke konfrontaci názorů a postojů. Úroveň hry velmi závisí na vyspělosti hráčů, jejich ochotě otevřeně myslet a jednat.

**Průběh aktivity:** Průběh hry vypadal zpočátku hladce, každý se zapojil, vzal si papírek a napsal otázku jedinci, kterého se chtěl na něco zeptat. Většinu účastníků bez problému na svou otázku odpověděla. Poté se našla otázka, která dotyčného tak trochu rozproudila a vznikla poměrně ostrá debata. Otázka byla směřována k pracovní situaci, kde mezi dvojicí kdysi nastala. Avšak si nemyslím, že by nám tato konfrontace průběh hry narušila, naopak se nám ukázal i jiný typ situací, který může při této hře nastat. Velice jsem ocenila, že účastník, kterému byla tato otázka směřována, nevyužil možnosti ji ponechat stranou a byl ochotný na ni odpovědět, i přesto, že mu to zřejmě nebylo úplně příjemné.



**Metodická poznámka:** Hru lze uvést na samotném začátku jakéhokoli seznamovacího kurzu. Z osvědčení mohu doporučit zařazení této aktivity až poté, co se účastníci seznámí. A to především kvůli zajímavosti podávaných otázek, vznikají tak mnohem lepší diskuze či konfrontace jedinců.

**Technika zpětné vazby:** Teploměr viz kapitola Techniky CZV

**Zhodnocení naplnění cíle:** V případě, že bych použila měřítko, cíl je splněn, pokud každý hovoří, tak tato aktivita splnila své cíle. Avšak ne všichni svůj názor uměli obhájit. Našli se i jedinci, na kterých bylo vidět, že se diskuze bojí a není jim to příjemné. Což jsme si zjistili i prostřednictvím zpětné vazby, kde se k tomu několik z účastníků přiznalo.

### **Sestavení pravidel**

**Cíl aktivity:** Zamyslet se nad tím, že v každé kolektivní hře či aktivitě jsou potřeba jistá pravidla, která se musí dodržovat. Pokud pravidla nastavená nejsou, jaké důsledky to může přinést? Hlavním cílem aktivity je sestavení si vlastních pravidel, podle kterých se týmy budou po dobu pobytu řídit.

**Pravidla aktivity:** Účastníci měli za úkol se společnou diskuzí dopracovat k pravidlům, které ve své skupině chtějí dodržovat po dobu pobytu, aby se jim příjemně a úspěšně spolupracovalo v daných aktivitách. Poté spolu s námi (s lektory) odsouhlasit závazná pravidla skupiny.

**Průběh aktivity:** Tvorba pravidel probíhala velice zdárně. Jednotliví účastníci pochopili smysl této aktivity. Byla zde využita diskuze, kompromis, tolerance či možnost obhajoby svého názoru. Jako možné úskalí jsme považovali nerovnost pracovních pozic mezi účastníky. Trochu jsme se obávali, zda jednotlivci s vyšší pracovní pozicí se zde nebudou chtít nadřazovat nad svými podřízenými, avšak jsme byli velice mile překvapeni.

**Metodická poznámka:** Pro vytváření skupinových pravidel je zcela jistě nezbytný dostatek času. My jako lektori musíme brát v potaz, že zde jsme pouze jako průvodci daných aktivit. Účastníci by si na vše měli přijít sami, my jim k tomu dáváme pouhá vodítka, která by je k cíli měli dovést. Skupina potřebuje nejen zpětnou vazbu z jejich pohledu, ale i z našeho, což se jim v průběhu celého kurzu snažíme poskytnout.

**Technika zpětné vazby:** Strukturované povídání viz kapitola Techniky CZV

**Zhodnocení naplnění cíle:** Tato aktivita zcela naplnila své cíle. Všechny týmy si sestavili deset pravidel, které považovaly za důležité při plnění kolektivních úkolů. Vznikla i otevřená diskuze o tom, proč jsou pravidla ve skupinách nezbytná a jaké jsou důsledky v případě, že pravidla určená nejsou.

## **Děšť**

**Cíl aktivity:** prožitek, spolupráce celé skupiny

**Pravidla aktivity:** Účastníci kurzu stojí v kruhu a napodobují úkony lektora: tření dlaní o sebe, luskání prsty, plácání do stehen, dupání nohama do země. Tyto úkony po sobě jdoucí vytváří zvuky postupně zesilujícího deště.

**Průběh aktivity:** Z této aktivity byli všichni účastníci nadšeni. Zpočátku se nám to hned nedařilo, trochu trvalo než jsme se jako větší skupina sjednotili. Nakonec jsme však očekávaného výsledku dosáhli.

**Metodická poznámka:** Cíleně jsem zařadila tuto aktivitu na ráno, jelikož není náročná ani fyzicky ani psychicky. Chtěla jsem po ránu navodit příjemnou atmosféru prostřednictvím této aktivity, což se mi zcela podařilo.

**Zpětná vazba:** Výrazy smajlíků viz kapitola Techniky CZV

**Zhodnocení naplnění cíle:** Za hlavní cíl této aktivity jsem považovala příjemný prožitek pro všechny či větší část účastníků. Tento cíl byl naplněn zcela u všech účastníků. Všichni aktivitu při zpětné vazbě zhodnotili velice kladně. Jako lektor jsem byla velmi ráda za sjednocení celé skupiny při jednotlivých pohybech.

## **Beze slov**

**Cíl aktivity:** Spolupráce a kooperace jednotlivých týmů

**Pravidla aktivity:** Každé družstvo se postaví libovolně na připravené lavičky. Lektor určí vždy nějaký znak (velikost, abeceda, výška, věk, aj.), podle kterého se musí účastníci na lavičce srovnat. Pravidlem je, že u plnění zadaného úkolu nesmí mluvit a nesmí sestoupit z lavičky. Vyhrává ten tým, který úkol splní první.

**Průběh aktivity:** Zpočátku jsem zpozorovala, že pro účastníky bylo poměrně těžké se rovnat a orientovat beze slov. Nějakou dobu trvalo, než si každý tým našel způsob, jak úkol rychle a správně splnit. Během hry nenastaly žádné komplikace.

**Metodická poznámka:** Je třeba upozornit na možný vznik zranění při pohybu na lavičce. Jelikož účastníci byli dospělí lidé, nebyli při aktivitě zbrklí.

**Zpětná vazba:** Týmové logo viz kapitola Techniky CZV

**Zhodnocení naplnění cíle:** Jelikož zadaný úkol splnila všechny týmy, hlavní cíl aktivity byl splněn. U zpětné vazby jsme se dozvěděli, že někteří hráči nehodnotí spolupráci v týmech za dostačující. Takže celkově bych naplnění cílů této aktivity shrnula jako částečné.

## **Měsíční balón**

**Cíl aktivity:** Spolupráce hráčů v týmech, rozvoj strategického myšlení,

**Pravidla aktivity:** Každý z týmů dostane plážový nafukovací míč. Před zahájením aktivity si všichni hráči společně odhlasují počet odpinknutí balónu, kterého musí dosáhnout. Vyhrává ten tým, kterému se daný počet úderů podaří uskutečnit či se mu nejvíce přiblížit.

**Průběh aktivity:** Tuto aktivitu bych zařadila mezi ty hry, které mají poměrně jednoduchá pravidla. Všem účastníkům byla pravidla od začátku jasná, proto při hře nenastal žádný problém s neporozuměním. Zase opět jsem zaznamenala odlišené

strategie jednotlivých týmů. Každý tým spolupracoval podle jiné taktiky. Hráče to velmi bavilo, cíl hry se zdá být jednoduchý, ale praxe je jiná. Všichni se u toho pobavili a všechny hra bavila, což jsem považovala za hlavní cíl u všech zvolených aktivit.

**Metodická poznámka:** Tato hra je vhodná do venkovního prostředí, především kvůli potřebě velkého prostoru pro každý tým.

**Zpětná vazba:** Podkova

**Zhodnocení naplnění cíle:** Při této aktivitě byly cíle naplněny. Všechny týmy se snažily spolupracovat a hledat různá řešení pro splnění úkolu. Pro nás jako lektorský tým bylo hlavní, že účastníci v jednotlivých týmech komunikovali při hledání strategie.

### **Slepý čtverec**

**Cíl aktivity:** podpora spolupráce, kooperace, důvěry mezi týmovými hráči

**Pravidla aktivity:** Hlavním úkolem týmu je vytvořit, co nejpřesněji čtverec z dlouhého lana se zavázanýma očima.

**Průběh aktivity:** Této aktivity jsem se poměrně bála, neboť jsem věděla, že mám v kolektivu účastníky, kterým není zcela příjemné mít zavázané oči. Všichni byli seznámeni s principem dobrovolnosti. Očekávala jsem, že ho minimálně jeden člověk využije, ale byla jsem velice mile překvapena. Všichni se hry zúčastnili. Každý z týmů zvolil jinou strategii, na které se předem domluvili. Jelikož hra nemá těžká pravidla, při hře nenastal žádný problém, že by někdo nevěděl, co dělat. I přesto, že se účastníci neznali ve svých týmech příliš dlouho, s jejich spoluprací jsem byla spokojená. Avšak žádnému týmu se čtverec nepodařil.

**Metodická poznámka:** Z pozice lektora je velice důležité, aby průběh této aktivity dobře sledoval. A mohl podat hráčům zpětnou vazbu, jak probíhala jejich spolupráce z pohledu druhé strany.

**Technika zpětné vazby:** Strukturované povídání viz kapitola Techniky CZV

**Zhodnocení naplnění cíle:** Dle cílené zpětné vazby, která probíhala formou otevřené diskuze mezi všemi účastníky, jsme se dozvěděli, že v každém týmu byli jedinci převážně spokojeni se spoluprací mezi sebou. Našli se jedinci, kterým nebylo příjemné mít zavázané oči.

### **Pád důvěry**

**Cíl aktivity:** rozvoj důvěry v jednotlivé hráče, odpovědnosti a odvahy, tělesný kontakt mezi jedinci, překonání svých hranic

**Pravidla aktivity:** Je to velice jednoduchá, avšak účinná aktivita na podporu důvěry a odhodlanosti. Hráči utvoří dvojice, stoupnou si za sebe s určitou vzdáleností. Hráč, který stojí vzadu natáhne ruce před sebe, čímž vytvoří ochranné mantinely pro hráče před sebou. Hráč, který stojí vepředu má za úkol se zpevnit a pomalinku padat směrem vzad na hráče za sebou. Toto cvičení se několikrát opakuje, a pak se hráči vystřídají.

**Průběh aktivity:** Pády důvěry představují pro určitou skupinu lidí velice nepříjemnou aktivitu. Velice mě překvapilo, že se zapojili úplně všichni účastníci. Každý si to vyzkoušel, kdo se v aktivitě cítil nepříjemně, zkusil si to jen jednou či dvakrát. Našli se i účastníci, které to bavilo a chtěli si vyzkoušet pád z vyvýšeného místa do spojených paží všech spoluhráčů.

**Metodická poznámka:** U této aktivity jsem shledala opět za důležité nezapomenout zmínit princip dobrovolnosti, jelikož vím, že je to aktivita pro mnoho lidí, nepříjemná.

**Technika cílené zpětné vazby:** Podkova viz kapitola Techniky CZV

**Zhodnocení naplnění cíle:** Tuto aktivitu jsme zařadili s očekáváním, že bude využit princip dobrovolnosti. Podpora důvěry mezi jednotlivci je zcela jistě dlouhodobější proces, a proto se cíl nedá zcela přesně měřit. Pro nás lektory byli cíle zcela splněny, neboť se aktivitě účastnili všichni hráči. Na základě zpětné reflexe – dotazníku víme, že pro některé účastníky byly právě aktivity zaměřené na podporu důvěry, těmi nezajímavějšími.

## **Ulička důvěry**

**Cíl aktivity:** podpora důvěry mezi hráči, odvahy a odhadu

**Pravidla aktivity:** Celá skupina vytvoří dvě řady stojící proti sobě ve vzdálenosti asi 80cm. Tím vznikne „ulička důvěry“. Dobrovolník se postaví 15m před dvojice a jeho úkol je se rozeběhnout a proběhnout uličku stejnou rychlostí jako se rozeběhl. Avšak to má jeden háček. Všichni, kteří tvoří uličku předpaží a tím uzavrou průchod. Otevírají ho zvedáním paží až těsně před běžcem. Před startem se běžec ptá celé skupiny na její připravenost, skupina odpovídá: „Jsme připraveni! Můžeš běžet!“ Běžec se rozbíhá, nabírá rychlost, a když se dostane do těsné blízkosti, zvednou se paže první dvojice a vlna zvedajících se paží proběhne až na konec uličky.

**Průběh aktivity:** Jako dobrovolník se této aktivity zúčastnilo osm účastníků. Našli se i účastníci, kterým nebylo příjemné tvořit uličku, jelikož se báli, že pozdě zvednou ruce. Překvapilo mě, že nikdo nevyužil princip dobrovolnosti a všichni se svého úkolu zhostili statečně.

**Metodická poznámka:** Před zahájením běhu dobrovolníka se mi osvědčilo si nejdříve uličku vyzkoušet projít rychlou chůzí. Je to převážně důležité pro hráče, kteří tvoří uličku, aby se naučili včas zvedat ruce.

**Zpětná vazba:** Hlava a srdce viz kapitola Techniky CZV

**Zhodnocení naplnění cíle:** Naším hlavním cílem bylo, aby se našel minimálně jeden dobrovolník, co si bude chtít uličku důvěry proběhnout. Byli jsme mile překvapeni, protože dobrovolníků se našlo osm. Tento fakt mohl znamenat, že se důvěra mezi spoluhráči posílila, avšak jak jsem již uvedla, podpora důvěry je dlouhodobější proces.

## **Pavučina**

**Cíl aktivity:** podpora důvěry celého týmu, spolupráce týmových hráčů

**Pravidla aktivity:** Mezi dvěma stromy vytvoříme pomocí lana pavoučí síť s nepravidelně velkými oky. Počet ok v pavučině by se měl odvíjet od celkového počtu hráčů. Úkolem každého týmu je pronést či protáhnout co nejvíce svých členů skrz některé z ok v pavučině. Oko, které již bylo úspěšně použité, se znovu použít nesmí. Když se během protahování okem hráč dotkne pavučiny, následuje pokus dalšího družstva. Z pravidla vyhrává to družstvo, které úspěšně protáhlo více hráčů. Jelikož jsme měli týmy po pěti hráčích, tak všechna družstva hru splnila úspěšně.

**Průběh aktivity:** My jsme tuto aktivitu trochu obměnili. Hráči mezi sebou nesoutěžili v týmech, ale utvořili jeden velký tým. Tato aktivita byla jedna z těch, ze kterých měla většina hráčů obavy a to z mnoha důvodů. U někoho panoval strach, nervozita, stud či nedůvěra. Samozřejmě byl opět zopakován princip dobrovolnosti. Pouze jedna účastnice se odmítla hry zúčastnit a stala se tak divákem. Zbytek účastníků se s hrou statečně popral. Bylo potřeba taktizovat a přemýšlet nad tím, koho a kudy budou protahovat. I přesto, že jsme z této aktivity měli poněkud obavy, byli jsme mile překvapení. Po úspěšném splnění byli nadšeni i hráči.

**Metodická poznámka:** Před touto aktivitou je zcela nezbytné upozornit na důležitost bezpečnosti a opatrnosti. Dále je dle mé zkušenosti potřeba zopakovat princip dobrovolnosti, protože je mnoho lidí, kterým je tento druh aktivit velmi nepříjemný či mají jiné důvody, proč se účastnit nechtějí.

**Zpětná vazba:** Hlavní moment + video viz kapitola Techniky CZV

**Zhodnocení naplnění cíle:** Tuto aktivitu jsme považovali za zlomovou. Obávali jsme se již předem, že se jí účastníci nebudou chtít účastnit nebo že nastane nějaký problém během aktivity. Byli jsme potěšeni, že kromě jedné účastnice se zúčastnili všichni. Dle mého pozorování celé aktivity jsem byla z celkové spolupráce jedinců velice nadšená. Společnými silami se snažili nacházet nejlepší a nejjednodušší řešení. Všichni byli velmi trpěliví a ohleduplní. K této aktivitě jsme zvolili dvě zpětné vazby,

jedna z níž byla natáčení video. Toto video jsme si následně večer ve společenské místnosti pustili a každý měl možnost se k aktivitě na základě videa vyjádřit. Zajímavá diskuze nastala ve chvíli, kdy jedinec se během aktivity vnímal úplně jinak než se jevílo z videa. Dle celkové zpětné reflexe a našeho lektorského pozorování byli cíle převážně splněny.

### **Minutová výzva**

**Cíl aktivity:** rozvoj tvořivosti, originality, postřehu, rychlosti a trpělivosti

**Pravidla aktivity:** Plnit jednoduché výzvy, které se dají splnit během jedné minuty. Hraje se vždy v týmech. Nastaveným pravidlem bylo pravidelné střídání jednotlivých hráčů v týmu.

Ukázka jednotlivých úkolů:

1. Komínek z plastových kelímků postupně přendat po jednom tak, aby poslední byl na prvním místě.
2. Na prázdnou flašku od piva položit balíček karet a snažit se je postupně sfouknout, aby na láhvi zůstala pouze ta spodní.
3. Obyčejné tužky položit na vrchní část dlaně, vyhodit a chytit. Postupně se přidává počet tužek.
4. Postavit co nejrychleji věž z pěti jablek.
5. Ze vzdálenosti tří metrů sestřelit gumičkami tři plechovky.
6. Na dřevěnou špachtli, kterou držíme mezi zuby, postavit věž ze čtyř kovových matek.
7. Trefit se dvoukorunou mezi hroty vidličky.
8. Snažit se foukat do pingpongového míčku, který leží v kelímku s vodou, tak aby přeskakoval do dalšího kelímku s vodou.
9. Pokusit se postavit plechovku od piva tak, aby stála pouze na hraně. Cílem je přijít na to, kolik z plechovky odlít či upít.



10. Nafouknout balónek a vzduchem z balónku se pokusit shodit tři kelímky postavené v řadě.
11. Postavit pyramidu z kelímků.
12. Postavit pyramidu z plechovek a papírových tácků.
13. Položit si sušenku na čelo, z kterého se pokusit ji dostat do pusy.

**Metodická poznámka:** Tato hra je přímo určena do vnitřního prostředí. Potřebujeme k její realizaci jídelní stoly a bezvětrí.

**Technika zpětné vazby:** Kouzelný předmět viz kapitola Techniky CZV

**Zhodnocení naplnění cíle:** Tato aktivita byla účastníky v dotazníku hodnocena jako jedna z nejzábavnějších. Z toho náš realizační tým usoudil, že aktivita splnila svoje cíle.

### **Bezruká štafeta**

**Cíl aktivity:** podpora spolupráce a kreativity, hra pro pobavení

**Pravidla aktivity:** Každý tým bude mít vymezený krátký úsek, ve kterém si musí všichni členové předat bez pomoci rukou vybraný předmět. Předávaný předmět leží na židli před družstvem. Vyhrává tým, jehož poslední hráč jako první donese předmět na vyznačené místo.

**Průběh aktivity:** Při uchopování předmětu vznikaly opravdu velmi zajímavé kreace, takže jsme se všichni společně ohromně nasmáli. Aktivita byla jednoduchá, všichni věděli, co mají dělat. Každý tým se svého zhostil po svém, což jsem byla velice ráda. Každý tým měl jinou taktiku, s kterou došel do cíle.

**Metodická poznámka:** Tato hra lze uvést venku i v místnosti. Je to velmi nenáročná hra na přípravu. Je třeba mít připravené znaky, podle kterých se budou hráči muset seřadit.

**Technika zpětné vazby:** Horké místo viz kapitola Techniky CZV

**Zhodnocení naplnění cíle:** Cíle byli i u této aktivity splněny. Všechny týmy se společnými silami dopracovali do cíle. U této hry se zasmáli nejen účastníci, ale i my lektoři.

## **Limeriky**

**Cíl aktivity:** rozvoj paměti, logického myšlení, spolupráce mezi hráči

**Pravidla aktivity:** V této hře jsou hráči rozděleny do trojic. V lese jsou po stromech rozmístěny básně, vždy na jednom stromě jedna báseň. Ke každé skupině je přidělen lektor, který kontroluje přednes básní a zaznamenává úspěchy. Někteří z hráčů ve skupině vyběhnou hledat básně, ostatní čekají na své základně. Kdo najde báseň, naučí se ji nazpaměť, doběhne na základnu a naučí báseň některého svého spoluhráče. Ten pak běží k instruktorovi své skupiny a báseň mu přednese. Lektor mu sdělí pouze to, zda udělal chybu či ne, ale konkrétní chybu mu neřekne. Hráč se vrací zpátky na základnu, kde se může pokusit chybu najít se spoluhráčem, který ho báseň učil. Ten může odbíhat zpátky ke stromu, kde báseň našel a najít chyby. Role v týmu se samozřejmě mění, kdo jednou báseň učil, se nyní bude báseň učit od svého spoluhráče. Hlavním cílem hry je je přednést všechny básně správně a co nejrychleji nebo alespoň co největší počet do vypršení limitu.

**Průběh aktivity:** Tato aktivita byla jedna z nejnáročnějších na samotnou přípravu i vysvětlení hráčům. Z počátku byly poměrně zmatky než všichni hráči pochopili pravidla hry. Měla jsem obavy, aby je nepochopení pravidel neodradilo od hry. Hru jsem na moment stopla a znovu se pokusila pravidla objasnit, poté jsme zahájili nový začátek hry. Ujasnění pravidel hráčům pomohlo a věděli alespoň přesně, co mají dělat, avšak výsledky nebyli zrovna úspěšné. Což už jsem ovlivnit nemohla. Několik zcela správně přednesených básní se k nám lektorům dostalo.

**Metodická poznámka:** Základny jednotlivých týmů musí být od sebe dostatečně daleko, aby se hráči nerušili při učení básní. Zároveň musí být dostatečně daleko od lektorů, aby přednes nebyl slyšet u ostatních základů. Je třeba, aby lektoři si vždy báseň vyslechli celou od začátku až do konce. I v případě, že hráč udělá chybu již na začátku. Pro uznání bodu je třeba přednést báseň zcela bez chyby.

**Technika zpětné vazby:** Strukturované povídání viz kapitola Techniky CZV

**Zhodnocení naplnění cíle:** Časově nejnáročnější aktivita z celého kurzu sklídila téměř samé kladné hodnocení. Pro některé účastníky to byla časová náročnost této hry negativním faktorem, neboť to pro ně bylo moc dlouhé. Většina účastníků byla nadšená a zapálená pro vítězství.

### **Skalní golf**

**Cíl aktivity:** rozvoj motorických schopností, spolupráce mezi hráči týmu. Hráči jsou schopni si v týmu vytvořit vlastní strategii k vítězství.

**Pravidla aktivity:** Tato hra se hraje v týmech, v našem případě ve třech týmech po pěti hráčích. Před zahájením hry má každý tým za úkol si obstarat hůl, s kterou bude hrát. Povoleny jsou pouze hole přírodního materiálu (klacky či větve). Důležitým kritériem je, že hůl musí být z jednoho kusu a budou s ní hrát po celou dobu turnaje, i pokud se hůl zlomí. Hlavním úkolem hry je dostatek míček do jamky. Každý z hráčů má vždy jeden úder. Hráči se v úderech pravidelně střídají v pevně stanoveném pořadí. Vyhrává tým, který nejrychleji trefí všechny jamky.

**Průběh aktivity:** Jelikož tato hra nemá nijak složitá pravidla, všichni hráči pochopili, co je jejím úkolem.

**Metodická poznámka:** Tato hra se hraje ve venkovním prostředí, kde je hodně prostoru a možnost vytvoření jamek.

**Technika zpětné vazby:** Týmové logo viz kapitola Techniky CZV

**Zhodnocení naplnění cíle:** Zde jsme byli trochu zklamáni, neboť jsme očekávali, že každý tým si najde svou strategii k pokoření cíle. Avšak všichni zvolili tu samou a to náhodné trefování do míčku. Zde tedy cíle naplněny nebyli.

### **Vejde na tvrdo**

**Cíl aktivity:** rozvoj týmové spolupráce, rozvoj strategického a tvořivého myšlení, pobavit se

**Pravidla aktivity:** Tato aktivita spočívá především v kreativitě a v strategii jednotlivých týmů. Všechny týmy dostanou stejné pomůcky (vejce, papíry, provázky, izolepu, špejle, brčka, igelitový sáček). Hlavním cílem této hry je postavit ochranný obal pro jejich vajíčko tak, aby když se shodí z výšky, aby se nerozbilo. Každý tým má volnou ruku ve své fantazii a nápadech. Předem se stanoví časový limit, do kterého týmy musí svůj úkol splnit. Po uplynutí stanoveného časového limitu se týmy přesunou do prvního patra budovy, odkud se bude vajíčko pouštět na beton. Vyhrává ten tým, jehož vajíčko zůstalo zcela nepoškozené, případně nejméně poškozené.

**Průběh aktivity:** Zadaného úkolu se všechny týmy zhostili zcela svědomitě. Každý tým zvolil jinou strategii plnění. Někde se předem určili týmové role, v jiném týmu tvořili všichni společně. V průběhu této aktivity se vyskytla menší překážka, jeden tým vajíčko rozbil již při tvoření ochranné konstrukce. Jelikož jsme měli připravená vajíčka náhradní, problém jsme rychle vyřešili.

**Metodická poznámka:** Ze svých zkušeností vím, že je velmi podstatné mít předem připravené dostatečné množství pomůcek i náhradní vajíčka.

**Technika zpětné vazby:** Kouzelný předmět viz kapitola Techniky CZV

**Zhodnocení naplnění cíle:** Dle zpětné vazby účastníků nebyla spolupráce mezi členy jednotlivých týmů pro některé jedince zcela dostačující. Našli se účastníci, kteří měli pocit vůdčí role a zbytek týmu se pouze vezl. Avšak i přes tento fakt byla aktivita hodnocena převážně kladně. Všechny týmy konstrukci sestavili, ale žádné vajíčko v celku nevydrželo.

Po skončení poslední aktivity celého kurzu jsme zařadili závěrečnou zpětnou vazbu formou Balonků. Každý jedinec i my lektori jsme dostali nafukovací balónek, na který jsme napsali jeden výraz, větu či více vět, které vyjádří, jaký pocit v nás po ukončení akce zůstává. Poté se balónky hodily do vzduchu a chvíli jsme si s nimi účastníci pinkali. Na povel lektora si každý jedinec chytil jeden z balonků a přečetl vzkaz, který na něm byl napsán. Tudiž účastníci nečetli své vzkazy, ale vzkaz někoho jiného. Následně jsme nechali prostor pro otevřenou diskusi těm jedincům, kteří nám chtěli sdělit své pocity či vzkaz, který na balónek napsali.

## **5 Celkové závěrečné hodnocení kurzu**

Jestliže se ohlédnu zpět a vezmu v potaz veškeré skutečnosti, vyplývá mi, že kurz se převážně vydařil. Studuji vysokou školu obor pedagogika volného času, avšak vedení skupiny mladší a střední dospělosti pro mě bylo prvotní zkušeností. Realizační tým, který se mi podařilo sestavit také neměl zkušenosti s těmito aktivitami a věkovou kategorií účastníků. Všichni jsem pedagogicky zaměřeni, ale na děti předškolního a školního věku. Takže pokud vezmu na vědomí tuto skutečnost, průběžné hodnocení účastníků při kurzu a zpětnou reflexi, která proběhla formou dotazníku, mohu kurz označit za povedený.

Naše očekávání od přípravy a realizace zážitkového kurzu nebyla příliš vysoká. Naším hlavním úkolem bylo kurz připravit, zrealizovat a následně zhodnotit v rámci mého bakalářského studia. Avšak z celkového výsledku kurzu jsme byli všichni mile překvapeni.

### **5.1 Zhodnocení kurzu účastníky**

Po realizaci zážitkového kurzu Ochutnávka všemi smysly jsem chtěla vědět, jak na něho účastníci vzpomínají po uplynutí jisté doby společného působení na pracovišti. Zda jim byl přínosný či nikoli. Sestavila jsem dotazník, který byl rozeslán elektronickou poštou všem účastníkům. Z patnácti odeslaných dotazníků se mi vrátilo 12 vyplněných, což mě velmi mile překvapilo. Dotazník, zde ve své práci uvádím, avšak nejsou v něm vždy všechny odpovědi, ale pouze některé vybrané. Odpovědi jsem se snažila vybírat tak, aby se neopakovaly stejné či podobné.

### **1. Co jsi od kurzu očekával/a?**

„ Seznamovací aktivity, poznání svých kolegů, zábavu, dřinu. “

„ Poznání nových míst, trávení času v přírodě, odpočinek od práce. “

„ Nové zážitky, nové lidi. “

„ Zážitkový kurz pro mě představoval především množství zážitků, což vyplývá ze samotného druhu kurzu. “

„ V mém očekávání bylo především účastnění se seznamovacích, zábavných her. Mé očekávání bylo naprosto splněno. “

„ Odreagování se od všedního života, poznání spolupracovníků z jiných stránek, poznání své osoby z jiného pohledu, který mi byl doposud neznámý. “

„ Fyzickou zátěž, nervozitu, obavy z něčeho nového, velkou trému. “

„ Strávení volného času v neznámém prostředí s lidmi, které také příliš neznám. “

### **2. Byla tvá očekávání splněna?**

„Ano“ (odpověď pěti účastníků)

„ Veškerá má očekávání se naplnila. “

„ Od kurzu jsem očekával větší stres, nervozitu, avšak jsem byl mile překvapený z atmosféry, která mezi účastníky panovala. “

„ Jelikož jsem se již podobného kurzu kdysi účastnil pod vedením letitých odborníků, má očekávání se zcela nesplnila. Avšak to neberu jako negativní zkušenost s tímto kurzem. “

### **3. Je něco, co ti na kurzu chybělo či něco, co ti přišlo zbytečné a navíc?**

„ Více odpočinkového času. “

„ Aktivity s hlubší myšlenkou. “

„ Kurz se mi líbil, byla to má první zkušenost s pobytovým kurzem a zanechala ve mně velmi hezkou vzpomínku. “

*„ Více rovinatých ploch, okolí bylo velice kopcovitého charakteru. “*

*„ Měl jsem pocit, že délka kurzu nebyla dostačující na seznámení se s kolektivem. “*

*„ Kurz byl hezky promyšlený, líbilo se mi, že byl propojený s gastronomií. Aktivity byly dle mého názoru dobře zvolené. Byly zde aktivity seznamovací, pohybové, logické či jen prožitkové, což jsem velice ocenila. “*

#### **4. Co se ti na kurzu Ochutnávka všemi smysly nelíbilo?**

*„ Jelikož jsem velice nedůvěřivý člověk, tak jsem se cítila špatně v aktivitách zaměřených na důvěru, “*

*„ Moc schodů do pokoje. “*

*„ Velké zapálení mého týmu. “*

*„ Zpětné vazby. “*

Zbytek účastníků v dotazníku uváděli, že se jim celkově kurz líbil.

#### **5. V čem máš pocit, že pro tebe byl kurz přínosným?**

*„ Jako hlavní přínos od tohoto kurzu považuji bližší seznámení s mými kolegy. “*

*„ Strávení volného času aktivním a zábavným způsobem. Poznání nového prostředí a nových lidí. “*

*„ Seznámení s prací lektorů, kteří takové kurzy sestavují a realizují. “*

*„ Kurz se mi líbil, ale nemohu říci, že by mi byl v nějakém ohledu přínosný. “*

*„ Vyzkoušení si práci v týmech, dodržování nastavených pravidel, poznání svého já v téměř neznámém kolektivu. “*

*„ Velmi přínosné mi přišlo, že se na kurzu nerozlišovala, kdo jakou pozici zaujímá v reálném pracovním životě. Všichni jsme si byli rovni. “*

*„ Překonání svých hranic. “*



## **6. Kdyby si měl/a příležitost jet na podobný kurz, jel/a bys?**

Téměř všichni respondenti mimo dvou by jeli znovu.

## **7. Byl/a jsi spokojen/a s prací lektorů?**

*„ I přesto, že to byla pro lektory první zkušenost, byli velmi sehraní a dobře připravení. “*

*„ Jelikož, jak už jsem jednou uvedl, jsem zážitkový kurz již absolvoval, některé aktivity mi přišly lehké, nezábavné. “*

*„ Lektori byli velice ochotní, přátelští. Také jsem si velice cenila jejich smyslu pro humor. “*

*„ S prací lektorů jsem byla spokojená, líbil se mi jejich přístup k nám, schopnost přijmout kritiku a velká odvaha. “*

## **8. Který blok aktivit pro tebe byl nejpřínosnější a proč?**

*„ Velice se mi líbil večer, kdy jsme plnili „Minutovou výzvu“, tato hra pro mě byla nesmírně zábavná a originální. “*

*„ Považuji se za velmi bojácného a částečně nedůvěřivého člověka, a proto pro mě byly nejpřínosnější aktivity zaměřené na důvěru. Překonala jsem své hranice, což je pro mě velkým úspěchem. “*

*„ Mě se velice líbil večer, kdy jsem si v jednotlivých týmech určovala vlastní pravidla. Byla to aktivita, kdy jsme se všichni mezi sebou museli domluvit a spolupracovat. “*

*„ Celkově všechny aktivity, u kterých docházela k bližšímu poznání svých tenkrát budoucích kolegů. “*

*„ Nádherným zážitkem pro mne byla aktivita „ Děšť“, nikdy jsem nic podobného nezkoušela a byla jsem z toho opravdu nadšená. “*

### **9. Který blok kurzu či aktivita ti nebyla příjemná a proč?**

*„Necítla jsem se dobře při zpětných vazbách. Bylo mi nepříjemné vyjadřování svých pocitů před ostatními účastníky.“*

*„Pády důvěry, ulička důvěry. Nemám tyto aktivity rád.“*

*„Nebyla mi příjemná aktivita „Slepý čtverec“, veškeré aktivity se zavázanýma očima nemám ráda.“*

*„Největší nervozitu jsem pociťoval na samotném začátku kurzu, kdy jsme se seznamovali.“*

*„Aktivity kurzu se mi líbily, avšak mi nebylo příjemné spát v pokoji s lidmi, které téměř neznám.“*

### **10. Které momenty na tebe udělaly největší dojem a proč?**

*„Krásný dojem na mne zanechala aktivita „Děšť“, nikdy by mne nenapadlo, co se pouhými rukami dá vytvořit, opravdu krása.“*

*„Nadšená jsem byla ze hry „Limeriky“. Tuto hru jsem vůbec neznala, velice mě bavilo a jelikož mám dobrou paměť, tak mi i šla. Ale zároveň nejtípnější momenty byli ty, když se někdo přerekl nebo něco úplně zkomolil.“*

*„Žádná aktivita na mně neudělala velký dojem.“*

*„Jsem člověk, který má rád velice výzvy a překonávání sám sebe. Velice mě bavila hra „Minutová výzva, kdy jsme museli splnit netradiční úkoly do určitého času.“*

*„Mám rád strategické hry, líbila se mi „Pavučina“ a „Vejce na tvrdo“.*

### **11. Co je podle tebe hlavním smyslem zážitkových kurzů?**

*„Poznání svého já z jiných úhlů.“*

*„Vyzkoušení si různých rolí, které můžu v týmu zaujmout a naopak poznání rolí, které mi nejsou blízké.“*

*„Podpora spolupráce, komunikace a kooperace kolektivu.“*

*„ Zážitky“*

*„ Obohacení o nové zkušenosti. “*

*„ Pokud se jedná o víkendový pobyt, je to dle mého názoru jakési zpestření pro pracovní či jiný kolektiv. Ale pokud by šlo o pobyt, který se opakuje vícekrát za sebou či je pořádán na více dní, myslím si, že může změnit postoje či názory účastníků, poznání vlastních možností aj. “*

*„ Motivace k odvaze, kreativité, týmové spolupráci a respektu k druhým. “*

## **12. Bylo pro tebe problém začlenit se do svého týmu?**

*„ Nemám problém s poznáváním nových lidí, takže ne. “*

*„ Jsem extrovert, ale mezi neznámým kolektivem jsem poněkud trémista, takže částečně ano. “*

*„ Velkým pozitivem jsem vnímala to, že všichni máme něco společného – práci. Na kurz jsme se přijeli více seznámit, podpořit naši spolupráci a komunikace. Mám pocit, že z jisté části se nám to povedlo. V našem týmu byla velice příjemná atmosféra a i přesto, že jsem některé kolegy neznala, nevadilo mi to. “*

*„ Trochu jsem se obávala, že naši nadřízení se nebudou umět začlenit mezi nás a já se budu cítit nepříjemně. Byla jsem však mile překvapená a se začleněním do týmu jsem nakonec neměla problém. “*

## **13. Byla pro tebe týmová spolupráce příjemná?**

Většina účastníků odpovídala jednotně, že jim týmová spolupráce vyhovovala.

*„Jsem spíše individualista, raději pracuji vždy sám za sebe, takže mi to trochu dělalo problém, ale nebylo to vyloženě nepříjemné. “*

*„ Myslím si o sobě, že jsem týmová hráčka, umím se přizpůsobit, když je potřeba, takže mi spolupráce byla vlastní. “*

*„Týmová spolupráce mi vyhovuje. “*

#### **14. Jak si vnímal/a sám sebe při týmové spolupráci?**

*„ Nejsem vůdčí osobnost, takže jsem se přizpůsobovala požadavkům skupiny a dělala, co se mi řeklo.“*

*„ Již ve škole, u sportu i v práci zaujímám dominantní roli, a tak tomu bylo i zde. Cítil jsem se přirozeně a dobře ve skupině.“*

*„ Velice záleželo na aktivitě, byly aktivity, při kterých jsem se snažil být iniciativní, ale také byly aktivity, u kterých jsem se spíše vezl a naslouchal.“*

#### **15. Bylo pro tebe těžké sdělovat ostatním účastníkům své pocity a názory?**

*„ Neměl jsem žádnou zkušenost se zážitkovými kurzy, věděl jsem o nic, ale neuměl jsem si představit, co obnáší. Když přišla chvíle na první zpětnou vazbu, byl jsem hodně nervózní a bylo mi to velmi nepříjemné. Nejsme typ člověka, co se rád svěřuje a vyjadřuje před velkým, neznámým kolektivem.“*

*„ Pracuji jako provozní této restaurace, a tak jsem poměrně zvyklý mluvit před větším kolektivem.“*

*„ Neměla jsem s tím problém.“*

*„ Nemůžu říci, že by mi to bylo přímo nepříjemné, ale nechápala jsem, proč téměř po každé aktivitě máme vyjadřovat své pocity. Metody, kterými jsme pocity vyjadřovaly, mi přišly občas směšné.“*

#### **16. Je něco, na co jsme se v dotazníku nezeptali a ty by si nám to rád sdělil/a?**

*„ Chtěla bych poděkovat za krásnou zkušenost.“*

*„ I přesto, že na kurzu jsem měla občas nepříjemné pocity a přála jsem si, aby již skončil. Dnes na něj vzpomínám hrozně ráda.“*

*„ Klobouk dolů před Vaší odvahou!“*

*„ Myslím si, že kurz pro nás jako pracovní kolektiv byl přínosem. Je to znát, co se týče komunikace mezi námi.“*

## 5.2 Zhodnocení ze strany lektorského týmu

Náš realizační tým se scházel vždy po skončení jednotlivých bloků na krátkou poradou. Vždy jsme se snažili probrat, co se nám podařilo, v čem nastal problém a jak by se mu dalo příště předejít. Všichni jsme se shodli, že by mohlo být efektivnější, kdyby realizační tým měl jednoho vedoucího, který by pouze dohlížel, pozoroval a rozdával úkoly. V našem případě jsme se na pozorování, dohlížení i rozdávání jednotlivých úkolů podíleli všichni společně. Avšak hlavním vedoucím jsem byla já, jelikož nemám velké zkušenosti, byly situace, kdy to bylo znát. Vedoucí skupiny účastníků či realizačního týmu by měl být především schopný daný tým řídit, což se mi ne vždy dařilo. Tomuto problému je dle mého názoru těžko předejít. Je to převážně o zkušenostech, které doufám během svého dalšího pedagogického působení nasbírám.

Celkově jsme se jako realizační tým zhodnotili poměrně kladně. Celý kurz jsme se snažili postavit především na humoru, abychom si to všichni užili a pobavili se, což se nám zcela povedlo. Věděli jsme již od začátku, že v realizaci kurzu se může vyskytnou mnoho překážek. Naštěstí nám bylo velice přáno. Počasí nám krásně vyšlo, nestal se žádný úraz, skupina účastníků byla téměř bezproblémová a očividně jsem ji jako realizační tým oslovili. Naším úkolem nebylo zrealizovat perfektní kurz bez chyb, neboť to bylo i nemožné. To, že jsme kurz zrealizovali bez větších překážek a následně byl dobře ohodnocen pro nás bylo největším úspěchem.

I přesto, že naše hodnocení je téměř kladně, odnesli jsme si jistá ponaučení. Při vedení jakéhokoliv kurzu je nezbytná důslednost. Vysvětlení pravidel aktivit by mělo být stručné, ale jasné. Raději všechno opakovat vícekrát pro ujištění, že všichni zadané úkoly pochopili a vědí, co se bude následně odehrávat. Opravdu nezbytnou úlohu u všech aktivit hrají dobře provedené reflexe. Ne u všech aktivit jsme zvolili vhodnou reflexi. Avšak i ze špatně provedené aktivity můžeme prostřednictvím dobře zvolené reflexe vytěžit mnoho užitečného.

V případě, že bych do budoucna měla možnost organizovat znovu zážitkový kurz, určitě bych se snažila získat na jeho realizaci více času. Náš kurz byl velmi časově omezen, snažili jsme se do něho zařadit velké množství aktivit z čehož vznikaly občas

stresující situace, především tedy pro nás lektory. Je třeba si uvědomit, že nejde o kvantitu, ale o kvalitu. Pro svou další zkušenost s touto problematikou budu mít zcela jistě já, ale i moji kolegové na paměti, že je lepší zařadit méně aktivit, na které si vymezíme dostatečné množství času a prostor pro zpětnou vazbu.

## 6 Závěr

Bakalářská práce se zaměřuje na metodu zážitkové pedagogiky, která se stále více staví do popředí. Je to poměrně mladý obor, na který autoři stále nemají ucelený názor. Jelikož tento obor využívá velmi efektivních metod, stává se velmi perspektivním. Zaměřuje se na všestranný a vyrovnaný rozvoj osobnosti. V teoretické části jsou obsaženy kapitoly, které definují, co vlastně zážitková pedagogika je, jaké jsou její hlavní cíle, prostředky a metody. Z těchto prostředků je zde popsána dramaturgie, hra, programové oblasti, motivace a zpětná vazba.

Stěžejním cílem práce bylo připravit a následně zrealizovat zážitkový kurz pro kolektiv cateringové společnosti, ve kterém bude využito metod zážitkové pedagogiky. Kurz měl být zaměřený především na seznámení jedinců a následně na budování vzájemné spolupráce mezi nimi.

Za pomoci realizačního týmu jsme připravili a zrealizovali zážitkový kurz „Ochutnávka všemi smysly“. Z vyhodnocení dotazníku, který jsme po realizaci kurzu elektronicky zaslali účastníkům, vyplývá, že pro ně byl kurz přínosný a zajímavý. Téměř všichni účastníci byli s kurzem spokojeni a zanechal v nich pozitivní vzpomínky. Hlavní cíl kurz, jímž bylo bližší seznámení účastníků, byl splněn. Jelikož kurz probíhal pouze během tří dnů, nedá se hovořit o radikálních změnách ve spolupráci mezi účastníky.

I přesto, že zpětná vazba od účastníků byla převážně kladná a nikdo kurz nezhodnotil jako nepovedený, jsem si vědoma, že své chyby měl. K vytvoření efektivního zážitkového kurzu zcela jistě nestačí načtená literatura či absolvování kurzu podobného charakteru. Prostřednictvím této práce a realizace zážitkového kurzu jsem pochopila, že je nezbytně nutné propojení mezi teorií a praxí.

## 7 Seznam použité literatury

- BLÁHA, Jiří, Aleš MATEICIUC a Zdeňka KAŇÁKOVÁ. *Personalistika pro malé a střední firmy*. Vyd. 1. Brno: CP Books, 2005. Business books (CP Books). ISBN 80-251-0374-9.
- BLÍŽKOVSKÝ, Bohumír. *Systémová pedagogika pro studium a tvůrčí praxi*. Vyd. 2. Ostrava: Amosium Servis, 1997. Dědictví Komenského. ISBN 80-85498-23-5.
- ČÁBALOVÁ, Dagmar. *Pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2993-0.
- ČINČERA, Jan. *Práce s hrou: pro profesionály*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1974-0.
- GRECMANOVÁ, Helena. *Obecná pedagogika II*. Dotisk 1.vyd. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-24-X.
- GRECMANOVÁ, Helena, Eva URBANOVSKÁ a Drahomíra HOLOUŠOVÁ. *Obecná pedagogika*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1998. Edukace (Hanex). ISBN 80-85783-20-7.
- HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2816-2.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- HERMOCHOVÁ, Soňa. *Teambuilding*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. Vedení lidí v praxi. ISBN 80-247-1155-9.
- HORA, Petr a kol. *Prázdniny se šlehačkou. Malá instruktorská čítanka*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1984. Revize: 2006, ISBN chybí



- HRKAL, Jan a Radek HANUŠ (eds.). *Zlatý fond her II: [výběr her a programů připravených pro kursy Prázdninové školy Lipnice]*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-660-8.
- JIRÁSEK, Ivo. Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion*. **2004**, 6-16. ISSN 1214-603x.
- JŮVA, Vladimír. *Základy pedagogiky pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-85931-95-8.
- KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2562-5.
- NEUMAN, Jan, Ladislav VOMÁČKO a Soňa BOŠTIKOVÁ. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Vyd. 1. Ilustrace Petr Ďoubalík. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.
- PELÁNEK, Radek. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-353-6.
- PELÁNEK, Radek. *Zážitkové výukové programy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-656-8.
- PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3235-0.
- REITMAYEROVÁ, Eva a Věra BROUMOVÁ. *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-317-8.

- VECHETA, Vladimír. *Outdoor aktivity: 50 aktivit pro trénink, školení i zábavu*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2009. Edice aktivit a her. ISBN 978-80-251-2650-9.
- ZAJÍČEK, Lukáš. *Krátkodobé cíle zážitkového kurzu – od záměru k realizaci : bakalářská práce*. Brno : Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra sociální pedagogiky, 2009. 86 l. Vedoucí diplomové práce : Doc. PhDr. Jiří Němec, Ph.D.
- ZOUNKOVÁ, Daniela (ed.). *Zlatý fond her III: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-198-3.

## **8 Seznam příloh**

**Příloha 1:** časový harmonogram kurzu

**Příloha 2:** grafický scénář jednotlivých aktivit

## Příloha 1

Čas	1. den	2. den	3. den
7:30		Rozcvička	Rozcvička
8:00		Snídaně	Snídaně
9:00		Dopolední aktivity	Dopolední aktivity
10:00			
11:00		Zpětná vazba	Osobní volno
12:00		Oběd	Oběd
13:00		Osobní volno	Odpolední aktivity
14:00	Příjezdy	Odpolední aktivity	
15:00			Celkové zhodnocení kurzu
16:00	Seznámení účastníků s programem a rozdělení do týmů	Zpětná vazba	
17:00	Seznamovací aktivity	Příprava na společenský večer	Odjezd
18:00	Večeře	Večeře	
19:00	Večerní aktivity	Večerní aktivity	
20:00		Společenský večer	

Tabulka 2: Časový harmonogram kurzu

## Příloha 2

	rozcvička	snídaně	9:00 – 11:00	11:00 – 12:00	Oběd	13:00 – 16:00	16:00 – 17:00	17:00 – 18:00	Večeře	19:00 – 20:00
<b>PÁ</b> 19. 6. 2015						Příjezdy	Seznámení s programem, rozdělení do družstev pomocí barevných obálek	Seznamovací hra: Andělská Anděla, Toaleťáková seznamka, Pohyblivý chodník		Židličkovaná, Hrníčkářna, Sestavení pravidel skupiny
<b>SO</b> 20. 6. 2015			Děšť, Abecední řada, Měsíční balón, Slepý čtverec	Prostor pro zpětnou vazbu		Osobní volno	Pády důvěry, Ulička důvěry, Pavučina	Prostor pro zpětnou vazbu		Minutová výzva
<b>NE</b> 21. 6. 2015			Bezruká štafeta, Limeriky	Prostor pro zpětnou vazbu		Skalní golf, Vejce na tvrdo	Závěrečná zpětná vazba			

Tabulka 3: Grafický scénář jednotlivých aktivit