

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Institut vzdělávání a poradenství**

**Katedra profesního a personálního rozvoje**



**Česká  
zemědělská  
univerzita  
v Praze**

**Mindfulness pro poradenskou praxi**

**Bakalářská práce**

**Autor: Olga Matušů**

**Vedoucí práce: PhDr. Andrea Hlubučková**

**2022**

# ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Institut vzdělávání a poradenství

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Olga Matušů

Specializace v pedagogice  
Poradenství v odborném vzdělávání

Název práce

Program mindfulness pro poradenskou praxi

Název anglicky

Mindfulness program for counseling practice

---

Cíle práce

Cílem bakalářské práce je vytvořit návrh praktického vzdělávacího programu mindfulness pro poradce, který seznámí cílovou skupinu s přínosem mindfulness přístupu a umožní nácvik této techniky.

Metodika

V teoretické části práce bude provedena rešerše dostupné literatury týkající se teorie všímavosti a mindfulness. Budou vysvětleny základní pojmy a popsána specifika tvorby vzdělávacího programu.

V praktické části bude navržen vzdělávací program pro praktické uplatnění přístupu mindfulness v rámci poradenské praxe.

### Doporučený rozsah práce

dle pravidel pro závěrečné práce

### Klíčová slova

mindfulness, všímavost, pozornost, kompetence, poradenství

---

### Doporučené zdroje informací

- BENDA, Jan. *Všímavost a soucit se sebou: proměna emocí v psychoterapii*. Praha: Portál, 2019, 230 s. Spektrum, 120. ISBN 978-80-262-1524-0.
- COOPS, Michelle. *Mindfulness: fit na těle i na duši*. 1. vydání. Praha: Rebo International CZ, 2018. 64 stran. ISBN 978-80-255-1052-0.
- GOLEMAN, D. *Pozornost : skrytá cesta k dokonalosti*. V Brně: Jan Melvil, 2014. ISBN 978-80-87270-94-3.
- KABAT-ZINN, J. – VÁLEK, L. *Život samá pohroma : jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. ISBN 978-80-7555-012-5.
- LEHRHAUPT, Linda Myoki a MEIBERT, Petra. *Zbavte se stresu pomocí všímavosti: program na osm týdnů: pro zvýšení zdraví a vitality*. První vydání. Praha: Alferia, 2020. 194 stran. ISBN 978-80-247-2121-7.
- LEHRHAUPT, Linda Myoki a Petra MEIBERT. *Zbavte se stresu pomocí všímavosti: program na osm týdnů : pro zvýšení zdraví a vitality*. Přeložil Marie RÁKOSNÍKOVÁ, přeložil Šimon GRIMMICH. Praha: Alferia, 2020, 194 s. ISBN 978-80-247-2121-7.
- PLAMÍNEK, J. *Vzdělávání dospělých : průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4806-1.
- ŠERÁK, M. – DVOŘÁKOVÁ, M. – ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE. *INSTITUT VZDĚLÁVÁNÍ A PORADENSTVÍ. Kapitoly z teorie a praxe vzdělávání dospělých*. Praha: Česká zemědělská univerzita v Praze, 2009. ISBN 978-80-213-2001-7.
- 

### Předběžný termín obhajoby

2021/22 LS – IVP

### Vedoucí práce

PhDr. Andrea Hlubučková

### Garantující pracoviště

Katedra profesního a personálního rozvoje

Elektronicky schváleno dne 28. 5. 2021

**Mgr. Jiří Votava, Ph.D.**

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 28. 5. 2021

**Ing. Karel Němejc, Ph.D.**

Pověřený ředitel

V Praze dne 03. 03. 2022

---

## ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

### **Mindfulness pro poradenskou praxi**

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním dle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V Praze dne 3. 3. 2022

.....

(podpis autora práce)

## **PODĚKOVÁNÍ**

Ráda bych touto cestou poděkovala své rodině za jejich podporu. Byli zdrojem mé motivace, dali mi prostor a čas, byli a jsou mým proč i jak. Děkuji.

## **Abstrakt**

Cílem bakalářské práce bylo, na základě provedené rešerše týkající se tématu mindfulness, navrhnout vzdělávací program pro poradce jako cílovou skupinu. V teoretické části je vymezen pojem všímavost neboli mindfulness. Zabývá se také úrovněmi mindfulness. Popsala jsem cílovou skupinu – poradce, šířeji jsem se pak zaměřila na jejich kompetence. Zjišťovala jsem možné přínosy a rizika praktikování mindfulness. V praktické části jsem se zabývala návrhem vzdělávací akce, která je zaměřena na téma mindfulness a uzpůsobena dospělým vzdělaným jako cílové skupině. Popsala jsem proces tvorby od určení potřeb cílové skupiny, přes formulaci vzdělávacího cíle, výběr formy, metod, tvorbu minutového scénáře, po návrh postupu evaluace vzdělávací akce. Zabývala jsem se plánováním akce jako projektu. Udělala jsem průzkum trhu, abych zjistila, jaké kurzy mindfulness se aktuálně nabízejí. Jako aktivizační prvek jsem navrhla hlasování v elektronické podobě. Dále jsem připravila návrh evaluačního dotazníku pro účastníky po skončení vzdělávací akce, autoevaluační tabulku, pracovní list kompetencí, minutový scénář a metodickou pomůcku pro řízenou meditaci, oko hurikánu.

## **Klíčová slova**

mindfulness, všímavost, pozornost, kompetence, poradenství

## **Abstract**

The aim of the bachelor's thesis was, based on research on the topic of mindfulness, to design an educational program for counselors as a target group. The theoretical part defines the concept of mindfulness and deals with the levels of mindfulness. I also described the target group - counselors, then I focused more broadly on their competencies. I investigated the potential benefits and risks of practicing mindfulness. In the practical part, I dealt with the design of an educational event, which is focused on the topic of mindfulness and adapted to adults as a target group. I described the process of the creation from the determination of the needs of the target group, through the formulation of the educational goal, the choice of form, methods and the creation of a minute scenario, to the design of the evaluation procedure of the educational event. I dealt with the planning of the event as a project. I also did market research to find out what mindfulness courses are currently on offer. As an example of an activating element, I have created a poll design. I also prepared a draft evaluation questionnaire for participants after the educational event, self-evaluation table, competence worksheet, minute scenario and a methodological aid for guided meditation, the eye of the hurricane.

## **Keywords**

mindfulness, attention, competence, counseling

# OBSAH

ÚVOD.....	10
TEORETICKÁ ČÁST .....	11
1 Cíl a metodika.....	11
2 Mindfulness neboli všímavost.....	12
2.1 Definice mindfulness .....	12
2.1.1. Negativní a odvozené definice mindfulness .....	13
2.2 Mindfulness úrovně.....	14
3 Poradenství .....	18
3.1 Poradce.....	18
3.2 Kompetence poradce .....	19
3.3 Možné přínosy mindfulness pro poradenství .....	21
3.4 Možné negativní vlivy mindfulness .....	22
PRAKTICKÁ ČÁST .....	24
4 Popis tvorby vzdělávacího programu .....	25
4.1 Cílová skupina, identifikace potřeb.....	25
4.2 Vzdělávací cíle .....	27
4.3 Metody, formy, techniky vzdělávání .....	27
4.4 Minutový scénář.....	29
4.5 Učební pomůcky .....	30
5 Evaluace .....	32
6 Projektové plánování .....	34
6.1 Projektový záměr .....	34
6.2 Logický rámec.....	36
6.3 Hierarchický rozpis činností .....	37



6.4	Projektový tým a organizační zajištění .....	38
6.5	Technické a materiální zabezpečení.....	38
6.6	Finanční rozpočet projektu.....	39
6.7	Marketing projektu, diseminace.....	39
6.8	Harmonogram .....	40
7	Aktuální kurzy všímavosti/mindfulness .....	43
	ZÁVĚR .....	44
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	46
	SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, OBRÁZKŮ A SCHÉMAT .....	50
	SEZNAM PŘÍLOH.....	51

## ÚVOD

Téma Mindfulness pro poradenskou praxi jsem si vybrala, protože jsem se s tématem meditace opakovaně setkávala jako doporučenou technikou na několika on-line kurzech na MOOC platformě (Massive open online course, hromadný otevřený kurz) coursera.org. Přímou technikou mindfulness byla zmíněna například v kurzu Mindshift: Break Through Obstacles to Learning and Discover Your Hidden Potential pořádaným McMaster University přednášeného podle mého mínění skvělou Barbarou Oakley, PhD, PE. V té době jsem pracovala na plný úvazek na recepci a tyto kurzy absolvovala, abych efektivně využila volné chvíle během pracovní doby. Meditaci jsem považovala za něco náboženského, něco, co rozhodně není pro „normální lidi jako já“. Když jsem se později rozhodla pro studium na vysoké škole a vybrala si obor Poradenství v odborném vzdělávání, propojila jsem tím svůj zájem o práci s lidmi, seberozvoj a vzdělávání. Snad mě ani nepřekvapilo, že i zde, během studia, jsem na téma meditace a mindfulness narazila. Tentokrát jsem se rozhodla vzít v potaz, že důvěryhodných zdrojů, které mi mindfulness doporučují, je stále více a že bych proto mohla zkusit zjistit, co na tom je tak zajímavého. Ještě před výběrem tématu bakalářské práce jsem se přihlásila do kurzu Foundations of Mindfulness, opět na platformě coursera.org, vedeného Dr. Elizabeth Slaton pod záštitou Rice University. Kurz nabízí seznámení se základy teorie a praktická cvičení, kde si techniku mindfulness může účastník vyzkoušet nejen jako vedenou meditaci, ale i v denním životě. Při těchto cvičeních jsem se ujistila, že pro techniku mindfulness není nutná přímo meditace, přestože je vhodná, ani náboženství, přestože hodně zdrojů vychází z buddhismu. Také jsem zjistila, že opravdu praktikovat, zařadit mindfulness do denního režimu, není snadné. Možnost psát bakalářskou práci na téma mindfulness beru jako příležitost dozvědět se více o tématu a ujasnit si benefity, které z něho plynou pro poradenskou praxi, které se chci po ukončení studia věnovat.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Cíl a metodika

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit návrh praktického vzdělávacího programu mindfulness pro poradce, který seznámí cílovou skupinu s přínosem mindfulness přístupu a umožní nácvik této techniky.

V teoretické části práce byla provedena rešerše dostupné literatury týkající se teorie všímavosti a mindfulness. Byly vysvětleny základní pojmy a popsána specifika tvorby vzdělávacího programu. Byla navržena vzdělávací akce pro praktické uplatnění přístupu mindfulness v rámci poradenské praxe.

## **2 Mindfulness neboli všímavost**

V této kapitole jsou definovány pojmy mindfulness a všímavost. Ráda bych se pozastavila nad původem pojmu a také našla negativní definici, tedy to, co všímavost není. V této práci preferuji pojem mindfulness, protože se mi k němu lépe přiřazuje širší význam, jako technice. Slovo všímavost používám jako synonymum hlavně z gramatických důvodů, abych se vyhnula opakování stejného slova několikrát v jedné větě.

### **2.1 Definice mindfulness**

Anglické slovo mindfulness je stejně jako v češtině podstatné jméno a překládá se většinou jako všímavost. Ani jedno z těchto slov nevystihuje zcela význam toho, o co se při praktikování mindfulness snažíme.

V užším významu slova všímavost osobně chápu jako schopnost vnímat, všimnout si například i nějaké drobné změny.

V širším významu jde o mindfulness jako techniku. Přestože aktuálně je o mindfulness zájem v anglicky mluvícím světě ohromný a najdeme zde proto nepřeberné množství zdrojů, není to novodobá záležitost. „Meditace všímavosti (někdy také meditace vhledu či vipassana) je jedním z hlavních prvků Buddhova učení“ (Původ meditace všímavosti, 2021). Je to tedy starobylá technika známá již více než dva tisíce let.

Jon Kabat-Zinn (2016, s. 39) pracovníě definuje všímavost jako „uvědomování skrze záměrné věnování pozornosti, v přítomném okamžiku a bez posuzování“. Svou knihu *Život samá pohroma*, o programu snižování stresu pomocí všímavosti (anglicky Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) napsal již v roce 1990, zatímco program funguje od roku 1979.

Pan doktor Benda (2019, s. 12) definuje všímavost jako: „schopnost uvědomovat si procesy probíhající v naší mysli a těle s porozuměním a soucitem“. Propojuje tak již v definici kognici a emoce, nejen rozumové uvědomování. Za tajemství všímavosti označuje všímavé uvědomění skrytých procesů, schémat, nálad nebo pocitů spojené se změnou postoje k nim (2019, s. 14).

Já chápu mindfulness jako techniku, díky které procvičuji tu část mysli, která není automatická, nutím ji zapojit se do přítomnosti, všimát si aktuálních jevů, které se mě týkají a ovlivňují mě. Procvičuji metakognici, odstup, všímání si. To mi následně může pomoci potlačit automatické reakce v mnoha situacích a jednat více uvědoměle.

Metakognici v tomto kontextu chápu jako „schopnost jedince reflektovat svoje vlastní poznávací procesy, případně i poznávací procesy jiných lidí, a využívat tyto reflexe při učení a řešení problémů“ (Straka, 2021, s. 5). Narazila jsem také na anglický výraz meta-awareness, což by se dalo přeložit jako meta-uvědomění. Ve vztahu k mindfulness se mi to zdá velmi vystihující, protože jde o stav záměrné pozornosti k obsahu vědomého myšlení. „Meta-uvědomění je nezbytné pro takové jedinečné lidské úkoly, jako je sledování a ovládání vědomého myšlení, zatímco výpadky meta-uvědomění vytvářejí prostor pro takové jevy, jako je bloudění myslí a nechtěné myšlenky“ (Chin a Schooler, 2009).

### **2.1.1. Negativní a odvozené definice mindfulness**

Pro lepší pochopení může být přínosem definovat, co není mindfulness.

Dr. Rajagopal Raghunathan (Coursera | A Life of Happiness and Fulfillment, 2019) zmiňuje, že být všímavý je v jistém smyslu opakem regulace emocí. Není proto naším cílem potlačit negativní emoce ani se snažit vytrvat u těch pozitivních.

„Soustředění na jednu věc ale obecně znamená ignorování či vytěšňování mnoha jiných věcí. Je proto opakem všímavosti...“ (Benda, 2019, s. 22). Gill Hasson (2015, s. 74) jako jeden z aspektů mindfulness naopak uvádí, že všímavost vyžaduje ústřední bod, zaměření pozornosti jen na jednu věc, současný okamžik, určitou činnost.

Daniel Goleman (2014, s. 12, 62) v tomto smyslu ovšem rozlišuje 3 typy pozornosti: vnitřní soustředění (umožňuje vnímat intuitivní myšlenky a hodnoty), vnější soustředění (hlavně na vztahy s druhými lidmi) a soustředění na obecnější skutečnosti (širší souvislosti a obecně vnější svět). Také rozlišuje otevřenou a selektivní pozornost. Otevřená nebo také vyvážená pozornost je, když si všímáme čehokoli, co zachytí naše smysly, aniž bychom se nechali unést jediným určitým podnětem.

Csikszentmihalyi (1996, s. 56) pozornost považuje za psychickou energii a upozorňuje na to, že ji užíváním spotřebováváme. Podle toho, kam pozornost zaměřujeme,

určujeme, co se bude nebo nebude odehrávat v našem vědomí. Tuto energii máme pod kontrolou a sami určujeme, kam ji investujeme.

Dr. Rajagopal Raghunathan (Coursera | A Life of Happiness and Fulfillment, 2019) tvrdí, že „je nejsnazší být všímavý, když jste ve flow“. Flow neboli plynutí je stav, ve kterém je člověk tak ponořený do určité činnosti, že nic jiného nevnímá (Csíkszentmihályi, 1996, s. 12).

Přestože ve stručných definicích mindfulness se mluví o přítomnosti a pozornosti, autoři neopomíjejí rozšířit své definice o pojem laskavosti.

## 2.2 Mindfulness úrovně

Technika mindfulness se obvykle nacvičuje během meditace. Ať už v západním nebo východním světě, je možné zúčastnit se několika týdních až několika měsíčních intenzivních výcviků. „Obzvláště budhističtí meditační mistři mají nashromážděné letité zkušenosti a tradiční texty popisující proces rozvoje všímavosti od začátečníka. Lze tak tento proces rozdělit na tři úrovně. Toto rozdělení je přínosné pro lepší pochopení toho, co všímavost je“ (Benda, 2019, s. 20). Volně tedy tyto tři úrovně rozvedu níže, podle toho, jak je vyabstrahoval pan doktor Benda (Tři úrovně všímavosti, 2021; Benda, 2019, s. 19-32). Toto rozdělení na úrovně mi přijde vhodné pro možné použití při plánování vzdělávacího programu na téma mindfulness.

- První úroveň – Tady a teď

Této základní úrovni je schopen každý (zdravý) člověk. Jde o to uvědomit si, že právě teď vnímáme – používáme své smysly, myslíme, vzpomínáme, prožíváme nějakou emoci. Cíleně přenesená pozornost na přítomné vjemy, pocity, nálady.

„A již toto elementární soustředění na přítomnost přináší mnoho pozitivních dopadů. Je to chvilkové ‚vypnutí‘ či ‚přepnutí‘. Malý relax. Redukce Stresu“ (Benda, 2019, s. 22).

Mně osobně pomohlo si v této fázi všímané fenomény pojmenovávat. Teď slyším zvuk, teď přišla vzpomínka atp. Ukotvila jsem se tak lépe v přítomnosti a činnosti vnímání a méně mi odbíhaly myšlenky. Později již pojmenovávání vjemů v hlavě není vhodnou technikou, protože cílem je jen vnímat, bez aktivní práce se vjemy.

Výhodou této základní všímavosti je, že ji lze praktikovat kdykoli během dne. Klasicky při pití kávy, kdy přestaneme přemýšlet o všem možném a přesměrujeme svou pozornost na přítomný okamžik a vjemy, které přináší. Stejně tak třeba při čekání na výtah nebo při čištění zubů.

Pro tuto úroveň pan doktor Benda doporučuje cvičení, jehož autorem je Mirko Frýba – Mám všech 5 pohromadě? (Benda, 2019, s. 23). Je zaměřené právě na 5 našich smyslů a uvědomění si, všimnutí, co právě vidíme, slyšíme, cítíme čichem, hmatem i chutí. Další vhodné cvičení by mohlo být Body scan, kdy cíleně zaměřujeme pozornost postupně na jednotlivé části těla od hlavy až k patě, všímáme si, co pociťujeme, nějaký dotek, napětí, tlak atd. S touto technikou jsem se mimochodem poprvé setkala již před více než deseti lety na cvičení jógy.

Cílem je, naučit se být přítomný a pokaždé, když nám utečou myšlenky, se vrátit do cvičení, ke všímání si aktuálních vjemů.

- Druhá úroveň – Smířlivé porozumění a přijetí

V této fázi bychom se měli odpoutat od obsahů všímaného a zaměřit se na procesy probíhající v našem těle a mysli, s postojem laskavosti k sobě a soucitu se sebou, neboli jak název napovídá, smířlivého porozumění a přijetí. Jde o to uvědomit si proces a zaujmout k němu akceptující postoj. Například uvědomím si, že vzpomínám, ale nezaměřuji se na obsah vzpomínky. Uvědomím si, že pozoruji západ slunce, tedy probíhá zrakový proces a nejde o to, na co se dívám. Jde tedy o obdobu metakognice, jak jsme si ji definovali v první kapitole.

Toto je obtížné z několika důvodů. Při rozvíjení všímavosti narazíme na automatické a zpočátku neuvědomované reakce naší mysli na tyto všímavě zaznamenávané procesy. Dalším krokem je proto eliminovat přirozenou tendenci mysli vyhybat se všemu nepříjemnému a ulpívat na všem příjemném. Když už o zmíněných procesech odporu a ulpívání víme, můžeme si jich začít všímat (Benda, 2019, s. 24).

Zde však také pan doktor Benda (2019, s. 25, 26) upozorňuje na nižší laskavost a soucit k sobě v západní kultuře, které mají vliv na obtížnější akceptaci i všímání si nepříjemných prožitků a bolestivých pocitů. Dodává, že meditace všímavosti byla v původním kontextu určena duševně zdravým lidem, bez maladaptivních emočních schémat či nevědomých obranných mechanismů.

O nezdravých stylech myšlení nebo kognitivních zkreslení, vedoucích k negativním emocím a myšlenkám, je také kapitola v on-line kurzu od Dr. Elizabeth Slator. Tyto neužitečné mentální návyky se mohou projevit také během nácviku mindfulness. (Coursera | Foundations of Mindfulness, 2021)

V této fázi mindfulness je hlavním cílem naučit se být pozorovatelem procesů vlastní mysli s určitou laskavostí k sobě. Přitom si můžeme všimnout tendence ulpívání nebo odbíhání naší mysli od nebo k některým vjemům, procesům, myšlenkám. Tím, že si této tendence jsme vědomi, snáze si jí všimneme. Učíme se odstup, nelpění, ale také neodbíhání, pozorujeme.

Dr. Rajagopal Raghunathan (Coursera | A Life of Happiness and Fulfillment, 2019) o tomto mluví jako o zvědavém, ale nezúčastněném divákovi, kterým jsme sami sobě. Nezúčastněným v tomto případě je myšleno, že nezasahuje do dění, protože je ponořený v přítomném okamžiku, prožívání.

- Třetí úroveň – Narativní já, sebepřesažení

Zatímco první dvě úrovně jsou celkem snadno pochopitelné a lze je procvičovat rovnou, tato úroveň už vyžaduje určitou praxi, abychom vydrželi v mindfulness delší dobu, aniž bychom se nechali strhnout myšlenkami, vzpomínkami atp.

Cílem je uvědomění si 3 univerzálních charakteristik všímavě vnímaných fenoménů: pomíjivosti, neuspokojivosti a nepřítomnosti trvalého neměnného já. Toto vychází z buddhistické filozofie.

Že je vše pomíjivé není nic překvapujícího, ale může být úleva si to spojit s procesy, které se nám dějí v hlavě. Nepříjemná vzpomínka, strach, stud, bolest, to vše je pomíjivé. Toto uvědomění opět pomůže utvořit si k prožívanému odstup. A třeba s větší vděčností vnímat to příjemné, co život přináší.

Neuspokojivost je zajímavější. V tomto kontextu mě zaujala provázanost s Darwinovou teorií evoluce, jak ji zmínil Robert Wright v kurzu Buddhism and Modern Psychology. Říká totiž, že lidská honba za stálým štěstím a spokojeností je od začátku marná, protože z pohledu evoluce je neefektivní. Když budeme spokojeni, přestaneme se snažit. Přestaneme se vyvíjet, dokonce třeba i rozmnožovat. Lidský mozek proto evolučně nemůže být dlouhodobě uspokojený (Coursera | Buddhism and



Modern Psychology, 2021). To není příliš potěšující zjištění, ale pokud přijmu tuto premisu, tak mi dávají větší smysl všechny ty motivační citáty o tom, že cesta je cíl, štěstí je muška jenom zlatá atp. Ostatně podle první univerzální charakteristiky je vše pomíjivé, tedy i uspokojení. Těšme se z něj, dokud trvá, právě díky mindfulness.

Nejzvláštnější z těchto 3 fenoménů je, aspoň pro mě, koncept ne-já. Stejně jako je pomíjivé a nestálé vše v naší mysli i okolo nás, tak můžeme nahlížet na naše já, jako na něco nestálého. Narativní já je potom já vnímané v kontextu našeho příběhu, ale nejsme to my. Já nejsem moje myšlenky, moje vzpomínky nejsou já. Opět dochází k určitému odstupu. Učíme se nevztahovat se k prožívanému, jako k něčemu, co je naše nebo co jsme dokonce my. Dochází tak ke změně sebepojímání, naše vnímání není tolik sebevztahné.

Podle buddhistické tradice je uvědomění si těchto 3 fenoménů (pomíjivosti, neuspokojivosti a neexistenci trvalého já) jedním z kroků na cestě k osvícení (Benda, 2019, s. 29). Tato cesta ovšem není pro běžného člověka a není to to, co mě na mindfulness zajímá.

Takto teoreticky není problém tyto fenomény přijmout, stejně jako myšlenku na potřebu být na sebe v procesu laskavý a nelpět na příjemném ani se neodtahovat od negativního. Problém je v praxi, v praktickém životě. Stejně tak představa, že „meditovat je snadné, přece vydržím pár minut sedět a na nic nemyslet“, je při reálném pokusu o meditaci vystavena překvapivému odporu mysli i celého těla.

Proto je doporučován nácvik mindfulness každodenně po dobu 45 i více minut (Kabat-Zinn, 2016, s. 116).

### **3 Poradenství**

V této kapitole definuji poradenství a poradce jako profesi a možné přínosy mindfulness pro ně jako cílovou skupinu.

Nejdříve se zaměřím na pojem poradenství. „Poradenství v obecném pojetí spočívá v poskytování rady jedním subjektem druhému. Je tedy založeno na vztahu pomoci (pomáhání) s cílem zlepšit stav, řešit problém jednoho ze subjektů pomáhající interakce, vyrovnat se s ním“ (Schneiderová, 2008, s. 8). Z toho mi vyplývá, že obecně každý, kdo poskytuje radu s úmyslem pomoci druhému, se zabývá poradenstvím. Je tedy moje kamarádka mým poradcem? Ano i ne. Ze zcela obecného hlediska ano, podle definice výše, může být mou poradkyní. Ovšem pro to, aby mohla být poradkyní povoláním, aby jí za to někdo zaplatil, potřebuje ještě něco navíc než jen dobrý úmysl poradit.

Poradenství jako profesi a potřebné kompetence jsem se rozhodla shrnout v samostatné kapitole.

V kontextu této práce mě zajímá poradce ve spojení s případnými benefity, které by praktikováním mindfulness mohl získat pro svou praxi.

#### **3.1 Poradce**

Poradenství je široký pojem, ale poradce jako osoba se dá definovat snadněji. Kromě odborných znalostí potřebuje různé dovednosti, aby své know-how mohl také předat. Tyto dovednosti se týkají hlavně komunikace, ale mohou zahrnovat i určité osobnostní předpoklady atp. Souhrnně je definuji v následující kapitole jako kompetence.

Národní soustava povolání pod pojmem poradce nabídla 25 profesí, 18 z nich mělo poradenství přímo v názvu, zbytek mělo shodu jen v popisu charakteristiky či jako alternativní název. Na stránkách dále uvádí pro každou profesi kvalifikační a kompetenční požadavky, ale třeba i zátěže a rizika (Národní soustava povolání, 2022).

## 3.2 Kompetence poradce

Definice kompetence v souvislosti s profesí poradce: „Kompetenci chápeme jako excelentní způsobilost. Vyjadřuje komplex znalostí, dovedností, postojů a zkušeností, které jsou cílovými kategoriemi profese poradce“ (Slavík a Zounková, 2014, s. 19).

Národní soustava kvalifikací popisuje potřebné odborné kompetence (způsobilosti) pro jednotlivé profese. Poradenství není v soustavě vedeno jako samostatná profese, je vždy specifikováno odborné poradenství pro nějakou oblast (výživový poradce, energetický poradce, interiérový poradce atd.). Kromě odborných kompetencí se zde opakují jednotlivé způsobilosti, které by se daly zařadit do souhrnné množiny pod názvem profesionální komunikace. Řadí se sem například: jednání s klientem (výživový poradce), uplatňování komunikačních dovedností ve styku se zákazníkem (energetický poradce), rozvíjení účinné komunikace, podpory a doprovázení pozůstalých (poradce pro pozůstalé), vedení poradenského rozhovoru s cílem získat základní kariérové informace (kariérový poradce pro zaměstnanost) (Národní soustava kvalifikací, 2021).

Kompetence poradce je možné také dělit do klastrů, těch pan profesor Slavík rozlišil sedm. Kompetence oborově profesní, kompetence didaktická a psychodynamická, kompetence obecně poradenská, kompetence diagnostická a intervenční, kompetence sociální, psychosociální a komunikativní, kompetence manažerská a normativní, kompetence profesně a osobnostně kultivující. Jednotlivé klastry kompetencí jsou pak definovány podrobněji na různé dovednosti, znalosti atd. jak si již lze domyslet z definice kompetence. Definováním kompetencí se definují standardy profese a tedy kvalita (Slavík a Zounková, 2014, s. 19-22).

Paní doktorka Schneiderová (2008, s. 35) ve své publikaci zabývající se hlavně poradenstvím v sociální práci uvádí jako jádro pracovních kompetencí poradce tzv. klíčové kompetence. Jmenovitě těchto pět: organizace a provedení cvičných úkolů, komunikace a kooperace, aplikace technik učení a technik duševní práce, samostatnost a odpovědnost, snášení zátěže. Každá z těchto kompetencí se dělí na subkompetence, které definují jednotlivé potřebné dovednosti a jsou doplněné o speciální znalosti a dovednosti dle zaměření poradce. Také zde paní doktorka zdůrazňuje dovednosti komunikační a interpersonální.

Jako zásadní vidím, že většinu kompetencí lze rozvíjet, lze se v nich zlepšovat. A tím zvyšovat kvalitu své práce, jako poradce.

Pro propojení techniky mindfulness s potřebami poradce jsem navrhla pracovní list, který by nabídl seznam kompetencí pro další vědomější práci s nimi. Návrh je uveden v příloze č. 1. Původně jsem ho vytvořila pro práci v tištěné podobě, ale bylo by možné jej upravit jako pdf soubor s vyplnitelnými kolonkami. Vycházela jsem z publikace paní doktorky Schneiderové (2008) a inspirovala se pracovním nástrojem pro mladé Understanding my journey, česky Rozumím své cestě (SALTO-YOUTH - Toolbox - Understanding My Journey Toolkit, b.r.). Bylo by vhodnější, aby si účastníci vyplnili pracovní list v klidu, mimo webinář. Tedy by jej mohli obdržet předem nebo by si ho vyplnili následně. Seznam kompetencí v něm uvedený by ovšem šlo využít již během webináře, kdy by účastníci mohli nad jednotlivými kompetencemi diskutovat, vztáhnout je ke své zkušenosti a třeba navrhnout možnosti rozvoje. Pro tento účel jsem převedla kompetence komunikace a kooperace do grafické formy, která by mohla být použita v prezentaci.

**Obrázek 1 - kompetence v prezentaci**



Zdroj: vlastní

### 3.3 Možné přínosy mindfulness pro poradenství

Nejdříve jsou shrnuty obecné a vědecky ověřené přínosy všímavosti. Z nich vyplývají i přínosy pro specifickou cílovou skupinu poradců. Zaměřila jsem se hlavně na nedávné studie.

Jon Kabat-Zinn (2016) protkává svou knihu výčtem přínosů mindfulness podloženým vědeckými studii. Například zmiňuje výzkum vlivu stresu a obav z budoucnosti nebo obsedantního hloubání o minulosti na rychlost stárnutí našich buněk. Dále pozitivní vliv může mít praktikování mindfulness na: pozornost, učení a paměť, ovládnutí emocí, vyhodnocování hrozeb, toulání mysli, vyšší životní spokojenost a pohodu, zmírnění psychického stresu a jeho fyzických symptomů, rychlejší hojení, efektivnější zvládnutí emocí jako je úzkost a frustrace, zmírnění pocitu osamělosti, snížení hladiny indikátoru zánětu atd.

Další studie potvrzují pozitivní vliv praktikování mindfulness na emoční inteligenci, imunitní systém, reakční čas, duševní a fyzickou výdrž, krevní cukr u diabetiků 2. typu, snížení rizika hypertenze, empatii, návykové a sebedestruktivní chování, laskavost k sobě, sebekontrolu, náladu, bolest a emoční reakci na ni, spokojenost a další (What it can do for you - Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World, b.r.).

Dále uvádím několik studií vydaných vloni a letos, které ilustrují široký záběr zájmu o vliv mindfulness.

Pozitivní efekt mindfulness na psychickou odolnost, pro-organizační chování a akademický výkon prokázala studie u studentů MBA (Asthana, 2021).

Výrazně nižší úroveň deprese, symptomů úzkosti a stresu a významně vyšší úroveň všímavosti a kvality života po absolvování mindfulness programu pomocí knih, aplikací a audio nahrávek prokázala meta-analýza 83 randomizovaných studií. Autoři zde uvádí, že sebeřízené praktikování přináší statisticky významné přínosy, přestože nižší oproti vedenému osmítýdennímu kurzu mindfulness (Taylor, Strauss a Cavanagh, 2021).

Zajímavé výsledky pro praxi poradců potvrdila například loňská studie na téma vyjednávání. Krátké praktikování mindfulness před začátkem vyjednávání by mělo přinést výhody ať už chce jedinec dosáhnout co nejvyšších individuálních zisků nebo

dohodnout spolupráci. Pozitivní výsledky se projeví již po 3minutovém sebeřízeném cvičení (Masters-Waage et al., 2021).

Mindfulness má významný vliv na bezpečnost práce na stavbách (Liang et al., 2022).

Vliv nízké úrovně všímavosti na vyšší tendenci neurotismu sledovala studie publikovaná letos v lednu (Wang et al., 2022).

Pan doktor Benda se ve své knize kromě jiného zamýšlí nad způsoby, jak všímavě pracovat s vlastními maladaptivními emočními schémata. Pro poradce by mohly být zajímavé obranné mechanismy založené na chybné interpretaci skutečnosti: projekce, racionalizace, idealizace, štěpení. Kdy jde o to, že člověk nevědomky přijal nějaký názor nebo představu, která nemusí odpovídat realitě (2019, s. 125).

Z toho vyplývá, že možný pozitivní vliv praktikování mindfulness je široký. Chtělo by se říct, že je tato technika obecně prospěšná a je doporučeníhodná pro každého, ale v následující kapitole se zabývám možnými negativními vlivy mindfulness, na které si někteří lidé mohou stěžovat. Přestože však mindfulness není zázračný všelék, její praktikování má prokázaný přínos a něco dobrého pro sebe uděláme už tím, že si najdeme pravidelně aspoň pár minut, abychom se zastavili a všímavě se věnovali sami sobě.

### **3.4 Možné negativní vlivy mindfulness**

Studii zkoumající potenciální škodlivé výsledky programů založených na mindfulness není mnoho. V dobře zavedených přístupech ke zdraví, včetně psychoterapie, farmakoterapie a fyzického cvičení, mohou účastníci utrpět újmu nebo se jejich stav zhorší. Praktikování mindfulness pracuje s kognicemi, emocemi a vjemy, z nichž některé jsou stresující a obtížné. To vyvolává otázky týkající se dodržování, dávkování a vztahů mezi dávkou a odezvou. Kvůli těmto společným rysům je nezbytné vzít v úvahu možnost, že se někteří účastníci výcviků mindfulness mohou zhoršit. Rizikem tréninku mindfulness může být vynoření nepříjemných myšlenek, vjemů a pocitů. Meta-analýza zaměřující se na svépomocné neřízené tréninky potvrdila malé, ale statisticky významné výsledky vlivu mindfulness zahrnující deprese, úzkost a stres (Taylor, Strauss a Cavanagh, 2021).

Jako krátkodobý okamžitý nepříznivý účinek uvedlo mnoho účastníků cvičení všímavosti nejčastěji úzkost. V menším procentu bylo také uváděno zhoršení každodenního života, které lze vysvětlit zvýšeným povědomím o vnitřních stavech po tréninku všímavosti (Aizik-Reebs, Shoham a Bernstein, 2021).

V souvislosti možných negativních vlivů je možné zaměřit se na tyto faktory: intenzita praktikování, citlivost osoby, kvalita instruktáže. Pro začátečníky s mindfulness je vhodné začít s praktikami nízké až střední intenzity. Pro zájemce o intenzivnější trénink je doporučeno dbát na výběr zkušeného lektora, vycházejícího ze zdrojů založených na důkazech. Lidé, kteří se zajímají o velmi intenzivní praxi mindfulness meditačního pobytu, by si měli uvědomit, že jsou provozovány primárně meditačními učiteli, spíše než odborníky na duševní zdraví. Pro lidi s problémy s duševním zdravím může být moudré poradit se s psychologem se zkušenostmi s mindfulness. Konečně je vhodné nezapomínat, že mindfulness nemusí vyhovovat každému a není to jediná technika vedoucí ke snížení stresu a zvýšení životní pohody (Is mindfulness safe?, 2016).

Z mého pohledu by bylo ideální navštívit seznamovací, ochutnávkový seminář, kde by si účastník vyzkoušel, co technika mindfulness obnáší a jak mu vyhovuje. Jak jsem ve svém průzkumu trhu zjistila (příloha č. 6), tak velká část aktuálně nabízených kurzů je vedená přímo psychology, což je pravděpodobně nejlepší volba i pro osoby, které žádné problémy neočekávají.

## PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části jsem si dala za cíl připravit návrh vzdělávací akce. V reálném životě se nepřipravují vzdělávací kurzy bez důvodu. Je potřeba si předem určit, kdo je naše cílová skupina, protože pro děti bude kurz vypadat jinak než pro nezaměstnané dospělé uchazeče na úřadě práce. Téma v tomto případě mám dané, ale šířka záběru mindfulness a vůbec psychické pohody a zdraví, mi dovoluje jej upravit pro cílového klienta. Pokud bych kurz chtěla nabízet komerčně, bylo by také zásadní udělat si průzkum trhu. Jednak abych zjistila, co nabízí konkurence, ale hlavně abych si ověřila, zda o můj kurz bude mít cílová skupina zájem.

V tomto případě jsem si jako cílovou skupinu určila poradce. Jak jsem v kapitole o poradenství psala, je to velmi rozmanitá skupina, do které se mohou řadit i povolání, která nemají slovo poradenství v názvu, například auditor, konzultant, kouč, pedagog, sociální pracovník atd.

Přestože mindfulness je v současnosti moderní záležitost, běžně se setkávám s lidmi, kteří se s tímto pojmem dosud nesečkali. Ráda bych proto svůj kurz pojala jako jakési seznámení s tématem všímavosti pro poradce. Účastníci by si tak nezávazně a zdarma vyzkoušeli, zda jim je tato technika blízká a zda by jim mohla něco dát. Následně by měli možnost se přihlásit do klasického osmítýdenního programu mindfulness. Pro rozhodnutí, zda pokračovat navazujícím kurzem, má také velký vliv výběr lektora. Tento úvodní kurz by tak mohl sám o sobě sloužit jako průzkum zájmu o navazující kurz. Kurzy mindfulness obvykle probíhají v menších skupinách, okolo 8-12 lidí. Dá se předpokládat, že po jedné úvodní ochutnávkové vzdělávací akci, by se navazující kurz nenaplnil a bylo by proto vhodné akci uspořádat několikrát.

Protože jedním z účelů vzdělávací akce by bylo seznámení se s technikou mindfulness, lektorem a prostory, není důvod, aby byl plně vyčerpávající a celodenní. Navíc jsem nakonec dospěla k tomu, že ideální formou by byl webinář, který je vhodné kvůli udržení pozornosti účastníků udržet kratší, obvykle 1 až 2 hodiny.



## **4 Popis tvorby vzdělávacího programu**

Při výběru metody pro tvorbu vzdělávací akce jsem kromě jiného využila zkušeností, které jsem získala na povinné praxi, která je součástí mého studijního oboru. Podařilo se mi domluvit si stáž v Domu zahraniční spolupráce, projekt Epale, který je platformou sdružující vzdělavatele dospělých v rámci Evropské unie. Mimo jiného organizují semináře a já se mohla organizace jednoho z nich účastnit. Budu proto vycházet hlavně z metodiky, kterou nabízí jejich kurz Lektorské minimum. Tento kurz je dostupný online, věnuje se vedle jiného také zásadám tvorby vzdělávacího programu. Dále budu vycházet z principů a zásad androdidaktiky a pedagogiky obecně.

Při plánování vzdělávací akce je potřeba si odpovědět na otázky: koho chceme něco učit, co ho chceme naučit, proč, jak, kde, kdy, kdo a za kolik. Pak lze postupovat podle algoritmu, kdy se nejdříve analyzují a identifikují vzdělávací potřeby účastníků, na základě toho pak formulují cíle vzdělávací akce, definuje se profil účastníka a profil absolventa, obsah, formy a metody vzdělávání, organizační, technické a finanční zabezpečení akce, vybírá se lektor a navrhne způsob hodnocení a evaluace (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 108).

Následující kapitoly jsou věnovány analýze a definici jednotlivých kroků.

### **4.1 Cílová skupina, identifikace potřeb**

Pokud jsem si definovala jako cílovou skupinu poradce obecně, bude rozmanitost osob, které do této množiny spadají, široká. Vzhledem k tomu, že uvažuji o motivu ukázkového semináře za účelem získání platících zákazníků pro pokračující kurz, bylo by vhodné blíže si analyzovat, kdo by takovým ideálním zákazníkem mohl být. Formou prosté úvahy z pohledu ekonomického je mohu rozdělit na 2 skupiny.

- 1) Samoplátci – např. výživoví poradci, kouči, finanční poradci atp. – za vzdělání si platí sami, takže velmi vybírají, do čeho investují. Prioritou pro ně pravděpodobně budou školení, které jim investice vrátí opět finančně. To není případ tohoto kurzu, zde je návratnost spíše v psychickém zdraví.

- 2) Zaměstnanci – např. výchovní poradci, učitelé, pojišťovací poradci atp. – vzdělávání většinou zajišťuje personální oddělení zaměstnavatele, které má určený roční rozpočet. Méně hlídají návratnost a dle mé zkušenosti jako zaměstnanci bývají ochotni investovat i do kurzů zdravotně a osobnostně prospěšných.

Z této úvahy mi vyplývá, že zajímavějším zákazníkem pro můj účel by byl poradce zaměstnanec. Tím, že budu cílit spíše na něj, nijak neomezují poradce podnikatele, jen předpokládám, že jejich zájem bude menší.

Toto je důležité hlavně pro případnou propagaci a marketing. Dokonce se dá říct, že bych mohla propagaci cílit ne na poradce zaměstnance, ale na personální oddělení zaměstnavatele poradců.

V handoutu ke kurzu Lektorské minimum je hned na první straně formulář pro vyplnění poznatků o účastnících, které by lektor měl získat od zadavatele. Já to pojmu trochu jinak a položím si otázku: Co potřebuje zadavatel, tedy zaměstnavatel, od kurzu mindfulness pro poradce? Další otázka je potom: Co potřebuje onen poradce? Proč by si měli můj kurz vybrat?

Moje úvaha je, že zaměstnavatel potřebuje, aby zaměstnanec vykonával svoji práci. Ta práce má své standardy a pro ty je potřeba mít správné kompetence. Také je to práce s lidmi, je psychicky náročná, patří mezi povolání s vyšším rizikem vyhoření. Kurz mindfulness bych proto mohla postavit tak, aby propojil práci se všímavostí, s kompetencemi a různými technikami relaxace, kvůli psychické energii.

Tím jsem si téměř odpověděla i na druhou otázku. Poradce potřebuje mít dostatek psychické energie pro svou práci. Potřebuje mít kompetence, aby ji dělal dobře a potřebuje podporu zaměstnavatele a techniky pro zvládnutí psychické (duševní, emoční, stresové...) zátěže.

Personalista navíc potřebuje obhájit svůj výběr kurzu pro zaměstnance, potřebuje argumenty, které bych mu měla dodat já, jako poskytovatel služby. Proto by bylo vhodné si zjistit jaké vize a strategie si poradenské firmy pro sebe definují a při tvorbě kurzu a marketingu na ně zacílit. Aby si vybrali můj kurz, je na místě stanovit vzdělávací cíle podle těchto teoretických potřeb.

## 4.2 Vzdělávací cíle

„Cíl vyučování (učební cíl) zachycuje to, co má účastník na konci učební jednotky vědět nebo umět“ (Mužík, 2005, s. 43). Vzdělávacím cílem je tedy kýžený konečný stav, kterého má účastník dosáhnout. V mém případě bude potřeba odlišit konečný stav potencionálního kurzu od cílů ukázkového semináře. Cílem celého kurzu by bylo naplnit co nejlépe potřeby klientů tak, jak jsem si je definovala v předcházející kapitole. Cílem ukázkové akce bude spíše seznámit účastníky s technikou, lektorem i prostory – v tomto případě se softwarem pro webinář. Přestože jsem si vědoma, že z didaktického hlediska je vzdělávací cíl zásadní a pro jeho formulaci existují přesné velmi podrobné metodiky, použila jsem pro definici cíle metodu SMART. Cíl proto bude specifický, měřitelný, dosažitelný, realistický a časově ohraničený. Snažila jsem se zároveň užívat akčních sloves a celkově nebylo vůbec snadné vymyslet vzdělávací cíl podle tohoto zadání.

**Moje definice vzdělávacího cíle:** Účastníci po skončení semináře budou schopni vyjmenovat aspoň 3 kladné vlivy praktikování mindfulness, podle pokynů provést krátkou meditaci, utvoří si (pozitivní) názor na mindfulness (lektora, místo, pořadatele), skupinovou diskuzí/hlasováním vyberou kompetenci ze zkráceného seznamu a navrhnu kroky k jejímu rozvoji.

Cíl zahrnuje jak kognitivní, tak afektivní a psychomotorickou složku. Také jsem zohlednila specifikum dospělého a nechala část vzdělávání na jejich výběru, jak je doporučeno v následující kapitole.

## 4.3 Metody, formy, techniky vzdělávání

Přestože jsem to v rámci definování cílové skupiny nezdůraznila, jedná se o dospělé osoby. K tomu se vážou určitá specifika, třeba i pro výběr metod.

Organizační forma je v tomto případě definovaná již z předchozích kapitol. Zvolila jsem webinář, tedy výuku e-learningovou, distanční, hromadnou, synchronní (z důvodu potřeby zapojit účastníky do edukačního procesu). Jedná se o neformální vzdělávání.

E-learning můžeme definovat jako formu elektronicky podporované výuky za pomoci síťových technologií. Může být časově asynchronní, kdy si studující může procházet učební materiály kdykoli a časovým omezením bývá odevzdání úkolů nebo plnění testů, nebo synchronní, kdy se edukátor i studující musí ve stanovený čas spojit a vzájemně spolupracovat. Webinář je příkladem synchronního e-learningu, je to interaktivní seminář realizovaný prostřednictvím webu. Zmírňuje některé nevýhody asynchronní výuky jako je odkládání učiva, nižší motivace, žádný sociální kontakt (Černý, 2015, s. 12,13). Webinář je možné realizovat přes různé programy, pro uživatele Windows se nabízí aplikace Teams, která je součástí balíčku Office. V projektu Epale pro své webináře používají Zoom. Další možnosti a porovnání funkcí jednotlivých aplikací lze najít na internetu.

Při výběru metod budu brát ohled také na účinnost zapamatování si podnětů podle toho, jak jsou předávány. Tedy že nejméně účinné je čtení, dále podle účinnosti, co slyšíme, vidíme, říkáme, myslíme a nejlépe si zapamatujeme, co sami děláme (Plamínek, 2014, s. 125).

M. Knowles (Hartl, 1999, s. 93), autor andragogické teorie učení, při tvorbě vzdělávacího programu zdůrazňuje tyto zásady; dospělí potřebují: 1) vědět, proč se mají učit, 2) navazovat na již získané zkušenosti, 3) přistupovat k učení jako k řešení problému, 4) téma má bezprostřední význam.

Technikám, z kterých můžeme složit tréninkový kurz, dominuje čtvero klíčových technik. Jsou to prezentace, diskuze, řešení modelových situací a řešení reálných situací. Tyto bývají v kurzech kombinovány a doplňovány dalšími technikami jako osobnostní testy nebo drobné hry. (Plamínek, 2014, s. 122).

Shrnu-li to; prezentace by neměla obsahovat příliš textu, protože to stejně nevede k zapamatování. Nejlepší volbou metody se zdá být diskuze, protože tou můžeme navodit ono proč, navázat na zkušenosti účastníků, provázat s aktuálními životními problémovými situacemi. Vzhledem k tématu nelze zapomenout na skutečné praktické provedení meditace a dalších technik spojených s mindfulness. Specifikem on-line výuky jsou také různé elektronické nástroje, které se dají využít pro aktivizaci účastníků, například různé možnosti hlasování, společná práce s obrázky na sdílení

webové tabuli, krátké interaktivní testy, dotazníky, případně třeba virtuální realita pomocí aplikace na mobilním telefonu nebo speciálních brýlí pro virtuální realitu.

Důležitý je také přístup pedagoga, Černý (2015, s. 21,22) při porovnání pedagogických paradigmat vyzdvihuje konstruktivistický a pro webináře ještě vhodnější konektivistický přístup. V obou případech je snaha o větší aktivní zapojení studentů, v konektivismu je edukátor spíše v roli moderátora, který stimuluje diskuzi, je koordinátorem procesu poznání.

#### **4.4 Minutový scénář**

Při plánování postupu edukace jsem se rozhodla použít minutový scénář, se kterým jsem se seznámila v již zmíněném kurzu Lektorské minimum, který mi byl doporučen na mé studijní praxi. Ve scénáři jsou promítnuty již stanovené cíle, metody a techniky, byl brán ohled na cílovou skupinu a fáze výuky.

Fázi výuky rozlišuje Zormanová (2017, s. 365) pět – motivační, expoziční, fixační, diagnostická a aplikační.

V motivační fázi je úkolem lektora zvýšit zájem o téma, doporučuje se partnerský přístup mezi lektorem a dospělým vzděláným a projevit odbornost a angažovanost, nadšení edukátora. Tato fáze je podle mě také vhodná pro vyvolání zdravé nespokojenosti u účastníků, tím, že uvidí přiměřený nesoulad mezi svými vědomosti o tématu a možným dosažením dalších dovedností (Hartl, 1999, s. 134). Také zde začíná základ afektivní složky vzdělávacího cíle, kdy si účastníci utváří postoje. Motivaci je potřeba udržovat i v průběhu, aktivizovat účastníky. To lze kromě jiného pochvalou a zajištěním příjemného prožitku z učení.

Fáze expoziční slouží k vytváření nových vědomostí a dovedností, v tomto případě je dbáno na provázání s již získanými zkušenostmi dospělých vzděláných.

Fixační fáze výuky je důležitá, protože pro dospělé, navíc v on-line prostředí, je těžší udržet pozornost a je potřeba dbát na opakování a procvičování, aby došlo k upevnění a prohloubení osvojených vědomostí, dovedností i postojů.

V diagnostické fázi se kontroluje míra osvojení, je vhodné ji zařadit na začátek, pro zjištění prekonceptů, i v průběhu, aby se případně napravila různá nedorozumění. Je to také nástroj okamžité zpětné vazby a evaluace.

Během aplikační fáze má dojít k přenesení získaných teoretických dovedností do praktické roviny. Pro tuto fázi se hodí řešení modelových a problémových situací.

Návrh minutového scénáře je uveden v příloze č. 2.

## **4.5 Učební pomůcky**

V rámci webináře je jednou z učebních pomůcek prezentace. Dále jsem jako aktivizační prvek navrhla hlasování. Obdobou hlasování může být krátký dotazník. Hlasování umožňují některé webinářové aplikace nativně, jedná se hlavně o aktivizační prvek, vyhodnocení odpovědí nemusí být prioritou. Dalo by se ptát na místo, odkud se účastníci k webináři připojili, na jejich aktuální náladu, na úroveň vstupních znalostí o mindfulness. Považuji za jednodušší použít aplikace a funkce propojené s webinářovým prostředím, protože nemůžeme očekávat, že všichni účastníci budou technicky zdatní. Navíc jedním z motivů je uživatelsky co nejsnazší průchodnost webinářem pro získání pozitivní reakce ve zpětné vazbě.

Náhled návrhu hlasování jsem připravila v aplikaci Polly, která je součástí Teams, obrázek níže. Nastavila jsem hlasování jako anonymní, se zobrazením výsledků všem v reálném čase v chatu.

Dále jsem připravila metodickou pomůcku pro vedenou meditaci – oko hurikánu, příloha č. 4.

Učebních pomůcek použitelných v e-learningu je mnoho, většina logicky elektronických. Pro meditaci lze ale například použít reálný zvon, na zakončení.

Obrázek 2 - hlasování

Matušů Olga (S-IVP) přes Polly 8:30

Open | Anonymous

### Znáte mindfulness?

- Ne, je to pro mě nový pojem.
- Zběžně
- Ano, znám a praktikuji

Submit vote

📘 Vaše odpověď se poslala do aplikace. ✕

Polly 8:30 Upraveno

Ne, je to pro mě nový pojem.	0% (0)
Zběžně	0% (0)
Ano, znám a praktikuji	100% (1)

Napište novou zprávu

🔗 📎 😊 📺 🗨️ 📌 🔄 📢 🗑️ ...

Zdroj: vlastní

## 5 Evaluace

Evaluace vzdělávací akce se dá pojmout různými způsoby. Systematicky lze postupovat a vycházet například z Kirkpatrickova modelu. Zkoumají se 4 stupně:

1. reakce účastníků (pozitivní, negativní),
2. učení (naplnění edukačních cílů dosažením vědomostí, dovedností),
3. chování (zda došlo k převedení do praxe),
4. výsledky (efektivnost pro zaměstnavatele).

V praxi není často nutné ani možné podrobně evaluovat každou z těchto úrovní (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 107,108).

Bylo by skvělé, pokud by se připravil proces pro změření efektivity a změn chování na pracovišti u zaměstnavatele, protože taková data by mohla sloužit k dalšímu zlepšování vzdělávacího programu a také k jeho propagaci. Vzhledem ke komplexnosti takového zkoumání účinků ovšem navrhuji zůstat jen u prvních dvou stupňů a ohodnotit reakce a učení.

Pro evaluaci reakcí se nejčastěji využívají metody dotazníku a rozhovoru. Při ověření druhého stupně Kirkpatrickovy pyramidy, učení, jde o zjištění, zda byly naplněny stanovené edukační cíle. Vhodnými metodami jsou pak test, zkouška nebo prezentace (Šerák a Dvořáková, 2009, s. 107).

Předem jsem si vytyčila kvalitativní ukazatele, které považuji za vhodné ověřit. Z pohledu pořadatele je zásadní, aby reakce účastníků byly pozitivní. V opačném případě nebude asi příliš pravděpodobné, že by účastník akce vzdělávací akci doporučil dál. Navíc negativní hodnocení účastníkem může vést k rozhodnutí jeho zaměstnavatele vyřadit pořadatelskou organizaci z výběru dalších vzdělávacích akcí.

Připravila jsem:

- 1) Dotazník zkoumající reakce účastníků. Vzhledem k navrženému formátu webináře je i dotazník elektronický. Do dotazníku by šlo zahrnout dotazy na učení, tedy druhý stupeň – naplnění edukačních cílů. Ze zkušenosti své vedoucí studijní praxe vím, že není vhodné, aby byl dotazník příliš dlouhý. Z toho důvodu má jen 10 otázek. Pro tvorbu dotazníku jsem si vybrala Microsoft



Forms, protože umí Net promoter score, tedy hodnocení podle toho, zda by účastník doporučil akci dál. Elektronická verze je dostupná zde: <https://forms.office.com/r/uGAK5sEVhF>. Náhled dotazníku spokojenosti je uveden v příloze č. 3.

- 2) Evaluační tabulku. Hlavními body jsou stanovené edukační cíle, míra jejich naplnění. Dále kvalitativní ukazatele průběhu webináře zaměřené na plynulost a uživatelskou přívětivost pro účastníky vzdělávací akce. Jedná se o autoevaluaci vlastním pozorováním. Evaluační tabulka je uvedena v příloze č. 5.

Výsledky evaluace by v tomto případě sloužily k návrhu změn pro příští organizaci webináře. Zásadním ukazatelem by ovšem byl počet účastníků, kteří by se přihlásili na navazující potencionální kurz nebo jiné akce organizátora.

## 6 Projektové plánování

Minulá kapitola se věnovala popisu tvorby vzdělávací akce hlavně ve smyslu jejího obsahu. K realizaci akce je potřeba dalších kroků. V minulém roce jsme měli možnost si vyzkoušet naplánovat vzdělávací akci jako součást povinné praxe. Pojala jsem plánování projektově, protože mi tento přístup vyhovuje svou systematičností a metodickými postupy. Připravila jsem projektový záměr, hierarchický rozpis činností, finanční rozpočet a organizační zajištění. Vycházím z podkladů předmětu řízení projektů ve vzdělávání, který jsem absolvovala minulý semestr. Projektové řízení poskytuje mnoho nástrojů ověřených praxí, které lze uplatnit i pro plánování vzdělávací akce. Dalo by se říct, že tato práce by mohla sloužit jako taková předprojektová příprava.

Je rozdíl, jestli je projekt připravován pro vzdělávací organizaci nebo pro lektora, který by vzdělávací akci poskytoval sám, jako podnikatel. Zase jiný přístup by byl u neziskové organizace. Například svou školní praxi jsem absolvovala v Domě zahraniční spolupráce, který je příspěvkovou organizací, vzdělávací akce, které pořádá, jsou poskytovány účastníkům zdarma. Protože vzdělávací organizace, ať už ziskového nebo neziskového charakteru, mají více možností než samostatný začínající lektor, rozhodla jsem se postavit projekt z pozice lektora mindfulness, který by byl zároveň organizátorem akce.

### 6.1 Projektový záměr

Projektový záměr slouží k ujasnění si toho, zda má smysl projekt vůbec realizovat. Identifikuje se zde cíl, předpokládané potřebné zdroje, rozpočet, dopady, harmonogram, rizika. I zde jsem pro formulaci cíle použila techniku SMART, tentokrát však není formulován z pohledu účastníků, ale z pohledu organizátora.

V tomto případě by projektový záměr mohl vypadat následovně.

**Název:** Webinar – Seznámení s mindfulness pro poradce

**Shrnutí cíle:** Realizování webinaru na téma mindfulness pro specifickou cílovou skupinu poradců. Do 3 měsíců od zahájení projektu. Minimální počet účastníků 10.

**Očekávaný rozpočet a finanční vyhodnocení projektu:** Vzhledem k elektronické formě jsou náklady minimální. Jedním z účelů webináře je získání nových klientů a kontaktů pro další vzdělávací aktivity. Hlavním nákladem je vlastní práce a čas lektora.

**Předpokládané organizační zajištění projektu:** Lektor, který je zároveň organizátorem, případně asistent jako technická podpora.

**Předpokládána potřeba zdrojů (lidé, technologie, informace, infrastruktura...):** Lektor mindfulness, notebook nebo desktop s monitorem a webovou kamerou, stabilní internetové připojení, učební pomůcky lektora (minutový scénář, prezentace atp.), místo odkud bude vysíláno, pomocný administrátor pro technické zabezpečení průběhu webináře.

**Očekávané dopady projektu:**

- **Dopady na současný stav organizace, na běžící projekty atd.:** Nutnost vyhradit vhodný termín mezi ostatními připravovanými akcemi.

- **Přínosy (finanční i nefinanční):** Propagace lektora, propagace dalších organizovaných akcí, získání dalších kontaktů do seznamu pro marketing. Přihlášení účastníků do navazujícího kurzu.

- **Možné negativní dopady projektu:** Při nezvládnuté realizaci špatné hodnocení od účastníků.

**Časový harmonogram:** Samotný webinář je naplánován na 2 hodiny včetně úvodu a závěru. Příprava projektové dokumentace a učebních pomůcek pro lektora je částečně součástí tohoto projektu. Další materiály pro lektora a marketing je třeba připravit do měsíce po zahájení projektu, aby se daly včas použít pro propagaci akce. Po samotném webináři je potřeba počítat s časem na evaluaci a uzavření projektu.

**Hlavní rizika projektu nebo jiná omezení (např. legislativní):** Vhodný marketing, dostatečný počet přihlášených, kvalitně připravené materiály a lektor, schopný pomocný administrátor pro pomoc účastníkům při případných technických potížích, funkční technologie.

V souhrnu tedy mohu konstatovat, že má smysl projekt realizovat. Časové zatížení není velké, technické zajištění nenáročné, marketingový přínos potenciálně značný.

## 6.2 Logický rámec

Z projektového záměru vychází logický rámec. Je to matice logických vazeb, která slouží k ujasnění si jednotlivých charakteristik projektu.

**Tabulka 1 - logický rámec**

	<b>Popis projektu</b>	<b>Objektivně ověřitelné ukazatele</b>	<b>Prostředky ověření</b>	<b>Předpoklady</b>
<b>Cíl projektu</b>	Realizace vzdělávací akce	Proběhlá akce, zhodnocená evaluace	Zápis evaluace	
<b>Účel projektu</b>	Získání klientů	Počet účastníků, počet přihlášených na navazující kurz	Seznam účastníků, seznam přihlášených na navazující kurz	<b>(Účel vůči cíli)</b> Účastníci vzdělávací akce si utvoří pozitivní názor na téma a lektora
<b>Výstupy</b>	Připravené učební pomůcky lektora, připravená projektová dokumentace, marketingové materiály	Hotové pomůcky lektora, projektová dokumentace, marketingové materiály	Projektová dokumentace, učební pomůcky lektora, marketingové materiály	Dostatečně atraktivní a aktivizační učební pomůcky a marketing
<b>Činnosti</b>	Sepsat projektovou dokumentaci, připravit učební pomůcky lektora, naplánovat a připravit marketing	<b>Vstupy a zdroje</b> IT technika, software pro tvorbu materiálů, internetové připojení		<b>(Činnosti vůči výstupům)</b> Vybrat aplikace pro tvorbu učebních pomůcek a marketingových materiálů, vybrat webinářové prostředí

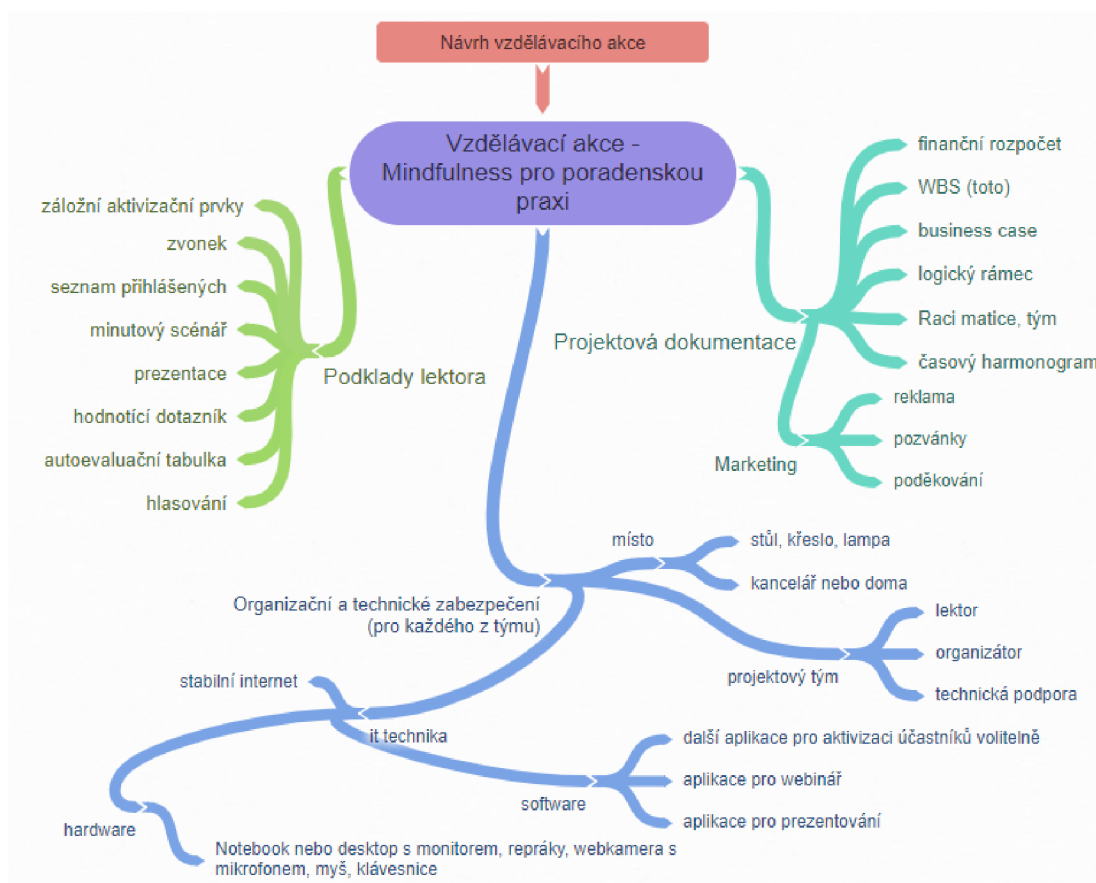
Zdroj: vlastní

### 6.3 Hierarchický rozpis činností

Jak název napovídá, jde o systematický rozpad na výsledky jednotlivých činností. Zapsat jej lze textově nebo vyplnit do tabulky. Další technikou, kterou lze použít, je myšlenková mapa. Účelem tohoto rozpisu je výpis do takových podrobností, aby se na nic nezapomnělo a bylo možné přiřadit odpovědnost jednotlivým členům týmu. Zpracování tohoto rozpadu je pak základem pro další projektovou dokumentaci jako kontrolní seznam, tabulka souvislostí, matice odpovědností, harmonogram atp.

Pro tvorbu myšlenkové mapy jsem použila webovou aplikaci coggle.it. Na obrázku myšlenkové mapy je v seznamu projektové dokumentace tento hierarchický rozpis činností označen jako WBS, což je zkratka anglického názvu work breakdown structure.

Obrázek 3 - Hierarchický rozpis činností



Zdroj: vlastní

## **6.4 Projektový tým a organizační zajištění**

Jak mi vzešlo z přípravy projektové dokumentace, zastává v tomto případě lektor také roli organizátora. Dále by bylo vhodné mít někoho na technickou pomoc při samotné realizaci webináře. Osoba zastávající technickou podporu nemusí být vyloženě vzdělaná v IT, stačí pokročilá znalost prostředí webináře. Pokud by lektor vedl webinář sám, vystavuje se riziku, že v případě technických potíží některého z účastníků citelně utrpí celková kvalita akce. Lektor místo toho, aby se věnoval tématu, pomáhá řešit problémy se zvukem atp. Technický asistent navíc může moderovat psanou diskuzi a připravovat pro lektora otázky k zodpovězení.

Při větším počtu členů v týmu je vhodné vytvořit komunikační matici, která je dostupná všem členům a je zde uveden kontakt na každého z týmu i se specifikací jeho role, pravomoci a zodpovědnosti. Zvláště se ještě sepisuje matice odpovědností, kde se rozlišuje, kdo je za co odpovědný, kdo co vykonává a kdo má být informován a kdo konzultován. Při větším počtu členů tak lze rychle rozklíčovat na koho se obrátit s jakou záležitostí.

U větších projektů lze zpracovat i matici zainteresovaných stran, kde se rozepisuje, jaký kdo může mít na projekt vliv, zda má pozitivní nebo negativní postoj a jakou strategii užít při jednání s ním.

## **6.5 Technické a materiální zabezpečení**

Technické zabezpečení pro realizaci webináře činí notebook nebo desktop s monitorem, reproduktory, mikrofon, webová kamera a stabilní internet. Místo vysílání je na domluvě. Teoreticky není problém, aby každý člen týmu byl připojen odjinud.

Materiální zabezpečení jsou hlavně učební pomůcky lektora, případně marketingový materiál. Vše by mohlo být jen v elektronické formě. V tomto případě vše zajišťuje lektor jako organizátor.

## **6.6 Finanční rozpočet projektu**

V tomto případě předpokládám, že lektor i případná technická podpora již vlastní svou IT techniku. Stejně tak poplatky za elektřinu a internetové připojení pokládám za režijní náklady. Dalšími náklady mohou být licenční poplatky za užití vybraného softwaru pro tvorbu materiálů a webinářové rozhraní. Lze však použít bezplatný software a nebudu tedy licenční poplatky brát v úvahu. Hlavním nákladem je tedy práce a čas lektora a technického asistenta. Případně poplatky za reklamu, která je volitelná.

Příprava kvalitních učebních pomůcek a marketingových materiálů zabere nemálo času. Na druhou stranu je do jisté míry lze používat opakovaně. Tvorba projektové dokumentace sama o sobě také vyžaduje určitý čas a úsilí. Dále čas věnovaný umístění pozvánek na webové stránky lektora a sociální sítě, přijímání přihlášek a jejich evidence, e-mailová komunikace se zájemci atd. Samozřejmě pak samotný čas webináře a následně evaluace.

Při průzkumu trhu jsem našla i akce, které lektoři, v duchu buddhismu, pořádali zdarma nebo za dobrovolné vstupné. Většina kurzů a akcí však byla za poplatek. Když pomínu akce zdarma, tak nejlevnější obdobná vzdělávací akce byl dvouhodinový on-line workshop za 390 Kč. Je potom na zvážení pořádajícího lektora, na kolik si váží vlastní práce, jestli má domluveného technického asistenta, kterého musí zaplatit, jestli si bude platit reklamu, a tedy kolik by v jeho případě byl minimální počet účastníků a za jaký poplatek.

## **6.7 Marketing projektu, diseminace**

Pro tento projekt jsou cílovou skupinou poradci. Akce bude přes internet a je tedy logické, aby i reklama a pozvánky probíhaly elektronicky. Navrhovala bych vytvořit událost na facebookové stránce lektora. Ta se potenciálně zobrazí každému, kdo již někdy nějak zareagoval na jinou akci organizátora, případně označil jako „Tohle se mi líbí“ nebo nastavil „sledovat“. Bylo by vhodné událost nasdílet do zájmových skupin na Facebooku a na LinkedIn. Případně dalších sociálních sítí. Také připravit pozvánku na webovou stránku organizátora. Grafiku lze připravit zdarma například přes aplikaci Canva, není pro to potřeba speciálních dovedností.

Další formou diseminace může být využití seznamu e-mailových kontaktů z minulých akcí organizátora. Je ale potřeba adresáty nepřehlcovat, aby si zasílání novinek neodhlásili, a tedy dobře e-mailovou komunikaci plánovat. Vzhledem k tomu, že ideální cílovou skupinou jsou poradci v zaměstnaneckém poměru, bylo by vhodné přímo oslovit větší poradenské firmy s nabídkou a dotazem na možnost zaslání pozvánky. Pokud by se mělo jednat o placenou propagaci tak by mohlo být efektivní se zaměřit, kromě již zmíněných sociálních sítí, na profesní periodika a konference.

Marketing by měl vycházet z grafického standardu organizátora, například sjednocená barevnost, velikost loga atp. Kromě propagace samotné akce jde o propagaci lektora a dalších jeho vzdělávacích akcí.

## **6.8 Harmonogram**

Z hlediska projektového řízení se rozlišují 4 fáze: zahájení projektu, příprava a plánování, realizace projektu, ukončení projektu.

Plánování projektu je vhodné začít s dostatečným předstihem. Sepsáním projektového záměru, hierarchického rozpadu činností a další projektové dokumentace se ujasní, co vše je potřeba zařídit. Rozvrhnou se odpovědnosti, odhadne se časová náročnost jednotlivých činností. Je potřeba zajistit jednotlivé členy týmu a vybrat vhodné datum vzdělávací akce. Myslím, že plánování takového projektu je vhodné začít asi tak tři měsíce před konáním akce. Dále je vhodné k jednotlivým činnostem a odpovědnostem, tak jak jsou určeny v hierarchickém rozpisu činností a matici odpovědností, přiřadit termíny dokončení. Hlídní termínů je jednou z hlavních odpovědností organizátora.

V tomto případě, kdy se jedná o webinář, by mohl být pomůckou jednoduchý kontrolní seznam. Ponechala jsem rozdělení rolí na organizátora a lektora, přestože v tomto uvažovaném případě by se jednalo o jednu osobu zastávající obě role.



**Tabulka 2 - kontrolní seznam**

	Organizátor		Lektor		Technická podpora
<input type="checkbox"/>	Zhotovení projektové dokumentace	<input type="checkbox"/>	Příprava prezentace, minutového scénáře, jednotlivých aktivit	<input type="checkbox"/>	Konzultace IT techniky a aplikací
<input type="checkbox"/>	Výběr technické podpory, uzavření smlouvy	<input type="checkbox"/>	Příprava dotazníků, hlasování, aktivizačních technik	<input type="checkbox"/>	Odzkoušení funkčnosti aplikací, formulářů, dotazníků
<input type="checkbox"/>	Rezervace termínu	<input type="checkbox"/>	Odzkoušení funkčnosti IT techniky a aplikací	<input type="checkbox"/>	Pomoc s technickými problémy účastníků před a během webináře
<input type="checkbox"/>	Přípravení marketingu, vypsání události na FB, formulář na přihlášení	<input type="checkbox"/>	Moderování webináře	<input type="checkbox"/>	Moderování diskuze v chatu, předání dotazů lektorovi
<input type="checkbox"/>	Rozeslání připomínky	<input type="checkbox"/>	Evaluace webináře		
<input type="checkbox"/>	Rozeslání link k přihlášení				
<input type="checkbox"/>	Rozeslání evaluačního dotazníku a poděkování				
<input type="checkbox"/>	Vyhodnocení evaluace				

Zdroj: vlastní

Jednotlivé termíny lze zadávat odpovědným členům týmu do jejich elektronického kalendáře.

Den před akcí je vhodné poslat e-mail přihlášeným účastníkům s připomenutím a případně již s odkazem na připravenou událost do kalendáře. Odkaz s pozvánkou k připojení stačí poslat cca 15 minut před začátkem akce.

Samotná realizace vzdělávací akce je naplánována jako minutový scénář, příloha č. 2. Tým by měl počítat také s časem potřebným pro evaluaci akce po jejím skončení. Projekt je vhodné ukončit závěrečnou zprávou, kde se porovná plán se skutečností, vyhodnotí se finanční stránka a navrhnou se opatření pro příští obdobné projekty.

## **7 Aktuální kurzy všímavosti/mindfulness**

Jak jsem již zmiňovala, kurzy mindfulness obvykle trvají osm týdnů. Vzhledem k protipandemickým opatřením posledních 2 let se některé kurzy přesunuly do on-line prostředí. I zde většinou dodržují osmitýdenní rámec. Jednorázových seminářů mindfulness je málo, ale pár jsem jich také našla. Aktuálně dostupných kurzů a seminářů jsem našla 40. Tabulku jsem vzhledem k rozsahu vložila do přílohy č. 6. Zahrnuje seznam vzdělávacích akcí a kurzů s uvedením pořadatele, lektora, ceny, délky trvání, místa konání. Údaje jsou z února 2022.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma mindfulness pro poradenskou praxi se zabývala návrhem vzdělávací akce se zaměřením na dospělé jako cílovou skupinu. V rámci definování pojmu mindfulness jsem se také zajímala o vědecky prokázané možné přínosy a rizika praktikování této techniky. Zaměřila jsem se na poradenství a kompetence poradce, které by se daly všímavě rozvíjet. Při práci na návrhu vzdělávací akce jsem dbala na specifika cílové skupiny, dospělých, a přizpůsobila tomu výběr formy, metod a technik. Připravila jsem také návrh dotazníku, hlasování a metodickou pomůcku pro vedenou meditaci.

Pro poradce je mindfulness zajímavé z mnoha důvodů, jeho prokazatelný příznivý vliv na prožívaný stres, empatii, emoční inteligenci nebo schopnost vyjednávat se hodí nejen v běžném životě, ale také právě v poradenské praxi. Všímavě lze pracovat třeba i s kompetencemi poradce. Ono probuzení pozorovatele v nás, všímat si prožívaného, jaké mám emoce, stav mysli, fyzické pocity, toho, co dělám právě teď, lze provozovat i během poradenské praxe. Pracovní list kompetencí, který jsem připravila, je vymyšlený jako pomůcka pro výběr kompetence pro další práci s ní, určení stávajícího a žádoucího stavu. Myšlenkou bylo, že by si účastníci vzdělávací akce sami společnou diskuzí určili, jak danou kompetenci chápou, případně dali příklady ze své praxe a hlavně návrhy, jak ji zlepšit. Propojení s mindfulness by pravděpodobně nejlépe fungovalo na kompetence týkající se komunikace, případně emocí, spíše než na kompetence postavené na znalostech.

Vzhledem k prokázaným možným negativním vlivům mindfulness se ukázalo jako doporučeníhodné dbát na výběr lektora a preferovat psychologa, jako vysokoškolsky vzdělaného odborníka na duševní zdraví. Kurzy vedené psychology není problém najít. Spíše vidím nedostatek v tom, že samotné kurzy trvají obvykle osm týdnů a stojí kolem pěti tisíc korun. Pro zájemce o mindfulness by mohlo být zajímavé, kdyby někdo nabízel krátký seminář, seznamující s technikou všímavosti. Nejen kvůli technice, která sama o sobě nemusí být vhodná pro každého, ale právě kvůli lektorovi, kdy prostě z lidského hlediska si ne každý účastník porozumí s každým lektorem.

Během psaní bakalářské práce jsem se zúčastnila několika on-line vzdělávacích programů o mindfulness a přečetla několik knih. Téma je pro mě nesmírně zajímavé

a rozhodně zůstane součástí mého života. Meditace se stala běžnou záležitostí mého programu, přestože jsem stále ještě nenašla v sobě dostatek sebedisciplíny provádět ji každodenně. Stále častěji během dne prožívám všímavé okamžiky, kdy se stavím do role pozorovatele a prostě vnímám. Také při vypjatých situacích, třebaže většinou ne hned na začátku, se mi častěji stává, že se mi vybaví něco z teorie všímavosti. Většinou jsem sice již v nějaké emoční reakci, ale zastavím se a všímám si, prožívám. Vědomě změním postoj a snažím se být laskavější k sobě i okolí.

Při hledání dalších zdrojů o mindfulness jsem se seznámila také s technikou autogenního tréninku. Pro mě se ukázal tento trénink jako ideální kombinace s nácvikem mindfulness. Na začátku se totiž cvičí jen tři minuty třikrát denně. K tomu jsem se dokázala namotivovat. Navíc je trochu podobné technice body scan. Po ukončení cvičení autogenního tréninku jsem tak často neměla problém přejít na cvičení mindfulness.

Přirovnávám mindfulness k běhání, před dvaceti lety běhalo venku jen pár sportovců. Dnes je to norma, chodit běhat nikomu nepřijde divné. Stejně tak věřím, že během pár let, bude běžné praktikovat mindfulness a meditovat.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

AIZIK-REEBS, Anna, Adi SHOHAM a Amit BERNSTEIN, 2021. First, do no harm: An intensive experience sampling study of adverse effects to mindfulness training. *Behaviour Research and Therapy* [online]. (145) [cit. 2022-01-15]. ISSN 00057967. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0005796721001406>

ASTHANA, Anand N., 2021. Organisational Citizenship Behaviour of MBA students: The role of mindfulness and resilience. *The International Journal of Management Education* [online]. 19(3) [cit. 2022-01-15]. ISSN 14728117. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1472811721000975>

BENDA, Jan, 2019. *Všímavost a soucit se sebou: proměna emocí v psychoterapii*. Vydání první. Praha: Portál. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-1524-0.

Coursera | A Life of Happiness and Fulfillment, 2019. *Coursera | Online Courses & Credentials From Top Educators*. [online]. [cit. 2021-11-08]. Dostupné z: <https://www.coursera.org/learn/happiness/home/info>

Coursera | Buddhism and Modern Psychology: Evolutionary Psychology and the First Two Noble Truths, 2021. *Coursera | Online Courses & Credentials From Top Educators*. [online]. Copyright © 2019 [cit. 2021-12-02]. Dostupné z: <https://www.coursera.org/learn/science-of-meditation/lecture/qynX2/evolutionary-psychology-and-the-first-two-noble-truths>

*Coursera | Foundations of Mindfulness* [online], 2021. Copyright © 2019 [cit. 2021-07-01]. Dostupné z: <https://www.coursera.org/learn/foundations-of-mindfulness>

CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály, 1996. *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny. Psychologie P. ISBN 80-710-6139-5.

ČERNÝ, Michal, 2015. *Webináře ve vzdělávání: pedagogické a didaktické aspekty*. Brno: Flow. ISBN 978-80-88123-04-0.

GOLEMAN, Daniel, 2014. *Pozornost: skrytá cesta k dokonalosti*. V Brně: Jan Melvil. Pod povrchem. ISBN 978-808-7270-943.

HARTL, Pavel, 1999. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. 1. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-841-7.

HASSON, Gill, 2015. *Technika Mindfulness: jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5213-6.

CHIN, J.M. a J.W. SCHOOLER, 2009. Meta-Awareness. *Encyclopedia of Consciousness* [online]. Elsevier, 33-41 [cit. 2022-01-04]. ISBN 9780123738738. Dostupné z: doi:10.1016/B978-012373873-8.00051-7

Is mindfulness safe?, 2016. *Oxford Mindfulness Centre* [online]. Copyright © 2022 Oxford Mindfulness Centre [cit. 2022-03-02]. Dostupné z: <https://www.oxfordmindfulness.org/news/is-mindfulness-safe/>

KABAT-ZINN, Jon, 2016. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5.

LIANG, Huakang et al., 2022. Impact of mindfulness on construction workers' safety performance: The mediating roles of psychological contract and coping behaviors. *Safety Science* [online]. **146** [cit. 2022-01-15]. ISSN 09257535. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0925753521003775>

MASTERS-WAAGE, Theodore et al., 2021. Going far together by being here now: Mindfulness increases cooperation in negotiations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* [online]. (167), 189-205 [cit. 2022-01-15]. ISSN 07495978. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0749597821000844>

MUŽÍK, Jaroslav, 2005. *Didaktika profesního vzdělávání dospělých*. 1. Plzeň: Fraus. ISBN 80-723-8220-9.

Národní soustava kvalifikací, 2021. *Národní soustava kvalifikací* [online]. Copyright 2006 – 2014 [cit. 2021-09-29]. Dostupné z: <https://www.narodnikvalifikace.cz/hledani/text-poradce/typ-and/kategorie-PK-UPK-Orchard/pole-Kod-Nazev-OdbornaKompetence-Povolani-HodnoticiStandard/parametry-inv-stem/pouze-platne-ano/pouze-s-termíny-zkousek-ne/ku-vse/skupiny-oboru-vse>

Národní soustava povolání, 2022. *Národní soustava povolání* [online]. Copyright © 2017 Ministerstvo práce a sociálních věcí [cit. 2022-03-02]. Dostupné z: <https://www.nsp.cz/>

PLAMÍNEK, Jiří, 2014. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele*. 2., rozš. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-802-4748-061.

Původ meditace všímavosti, 2021. *Právě teď: Všímavost v každodenním životě* [online]. [cit. 2021-06-23]. Dostupné z: [http://www.praveted.info/puvod\\_meditace](http://www.praveted.info/puvod_meditace)

SALTO-YOUTH - Toolbox - Understanding My Journey Toolkit, b.r. *SALTO-YOUTH* [online]. [cit. 2022-03-06]. Dostupné z: <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/understanding-my-journey-toolkit.2955/>

SCHNEIDEROVÁ, Anna, 2008. *Základy poradenství: učební text pro distanční studium*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. ISBN 978-80-7368-523-2.

SLAVÍK, Milan a Jana ZOUNKOVÁ, 2014. *Poradenství: textová studijní opora*. Vyd. 1. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Institut vzdělávání a poradenství. ISBN 978-80-213-2482-4.

STRAKA, Ondřej, 2021. *Jak měřit metakognici (nejen) u nadaných dětí*. První. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-9905-0.

ŠERÁK, Michal a Miroslava DVOŘÁKOVÁ, 2009. *Kapitoly z teorie a praxe vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Institut vzdělávání a poradenství. ISBN 978-80-213-2001-7.

TAYLOR, Heather, Clara STRAUSS a Kate CAVANAGH, 2021. Can a little bit of mindfulness do you good? A systematic review and meta-analyses of unguided mindfulness-based self-help interventions. *Clinical Psychology Review* [online]. (89) [cit. 2022-01-15]. ISSN 02727358. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0272735821001215>

The Crisis Kit: 5 Tools for Helping Clients Through Turbulent Times., 2021. *PositivePsychology.com - Helping You Help Others* [online]. Copyright © 2021 [cit. 2022-03-09]. Dostupné z: <https://positivepsychology.com/the-crisis-kit/>



Tři úrovně všímavosti, 2021. *Psychologie.cz* [online]. Copyright © Copyright Mindlab s.r.o. [cit. 2021-11-30]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/tri-urovne-vsivavosti/>

WANG, Huihui et al., 2022. Which comes first? Modeling the longitudinal association between mindfulness and neuroticism. *Personality and Individual Differences* [online]. **184** [cit. 2022-01-15]. ISSN 01918869. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S019188692100605X>

What it can do for you - Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World, b.r. *Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World* [online]. Copyright © 2022 Danny Penman [cit. 2022-03-04]. Dostupné z: <http://franticworld.com/what-can-mindfulness-do-for-you/>

ZORMANOVÁ, Lucie, 2017. *Didaktika dospělých*. Grada. ISBN 978-80-271-0051-4.

## **SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK**

### **Seznam obrázků**

OBRÁZEK 1 - KOMPETENCE V PREZENTACI .....	20
OBRÁZEK 2 - HLASOVÁNÍ .....	31
OBRÁZEK 3 - HIERARCHICKÝ ROZPIS ČINNOSTÍ .....	37

### **Seznam tabulek**

TABULKA 1 - LOGICKÝ RÁMEC .....	36
TABULKA 2 - KONTROLNÍ SEZNAM .....	41

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1: Pracovní list kompetence poradce

Příloha č. 2: Minutový scénář

Příloha č. 3: Dotazník spokojenosti

Příloha č. 4: Vedená meditace – metodická pomůcka lektora

Příloha č. 5: Autoevaluace

Příloha č. 6: Seznam kurzů mindfulness

Příloha č. 1 – Pracovní list kompetence poradce

### Pracovní list - klíčové pracovní kompetence poradce

Ohodnoťte své kompetence. V pracovním listu najdete seznam klíčových kompetencí a jednotlivých subkompetencí.

U každé odhadněte míru rozvinutí a označte dle škály od vůbec ne (1), po zcela rozvinuté (6).

Můžete použít čísla od 1 do 6 a kompetence obodovat od nejnižší po nejvyšší.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Nebo můžete jednotlivé kolonky zabarvit a míru rozvinutí tak definovat graficky.

--	--	--	--	--	--

Pokud máte možnost, zkuste požádat někoho z kolegů, přátel nebo rodiny, aby míru rozvinutí vašich kompetencí ohodnotil také. Získáte tak zpětnou vazbu a se vzniklými rozdíly mezi vašim odhadem a odhadem druhých osob můžete dále pracovat.

Datum

Jméno

Jméno hodnotitele, pokud je jiný než hodnocený



		vznikající		rostoucí		v rozkvětu	
Organizace a provedení cvičných úkolů	Cílem je umět plánovat a provádět práci, kontrolovat výsledky.						
	cílevědomost						
	pečlivost						
	přesnost						
	sebeřízení						
	sebehodnocení						
	systematický racionální postup						
	organizační a koordinační schopnosti						
flexibilita							
Komunikace a kooperace	Cílem je chování ve skupině, kontakt s ostatními, týmová práce.						
	vznikající						
	rostoucí						
	v rozkvětu						
	vyjadřování ústní						
	vyjadřování písemné						
	věcnost						
	argumentace						
	otevřenost						
	schopnost kooperovat						
	schopnost vcítit se						
	schopnost integrovat						
vstřícnost							
sociální odpovědnost							
čestnost							



		vznikající		rostoucí		v rozkvětu	
Aplikace technik učení a technik duševní práce	Cílem je vytvářet pozitivní postoje k učení, zvládnout techniky vyhodnocování a předávání informací.						
	ochota se vzdělávat						
	používat techniky učení						
	pracovat se schémata						
	vyvozovat závěry analogií						
	formálně logicky myslet						
	abstrahovat						
	předvídat						
	uplatňovat transfer						
	systemově myslet						
	aplikovat						
řešit problémy							
kreativita							
Samostatnost a odpovědnost	Cílem je rozvoj samostatnosti a spoluzodpovědnosti při práci.						
	přemýšlení s ostatními						
	spolehlivost						
	disciplína						
	iniciativa						
	obhajoba vlastního názoru						
	rozvážnost						
	schopnost rozhodovat						
	sebekritičnost						
schopnost vytvářet úsudky							
Snášení zátěže	Cílem je psychická a fyzická náročnost.						
	koncentrace						
	vytrvalost						
	bdělost						
	ostrážitost						
	odolnost vůči frustraci						
schopnost se přizpůsobit							

Příloha č. 2 – Minutový scénář

čas	milník	téma	metoda	postup	pomůcky
0	zahájení	přivítání, představení, seznámení s cíli a průběhem webináře	ice-breaker, prezentace, výklad	nejdříve pořadající organizace, pak lektor	prezentace
10	Dotazník/hlasování	seznámení s účastníky, zjištění motivace	aktivizace, dotazování, diskuze	výzva k odpovědi do formuláře nebo do chatu	dotazník google forms
20	definice	mindfulness	výklad, diskuze	definice, asociace s vlastní zkušeností účastníků	prezentace
30	meditace	mindfulness meditace body scan	řízená meditace v sedě	lektorem řízená meditace	zvonek/gong
40	reflexe	rozbor zkušenosti s meditací	diskuze	řízená diskuze	prezentace
50	věda	vědecké studie o mindfulness	výklad, prezentace	prezentace	prezentace
60	přestávka	odpočinek, doplnění tekutin...	pauza	nahlášení času návratu	hodiny
70	kompetence	kompetence poradce	diskuze, prezentace, výklad	asociace s vlastní zkušeností účastníků	prezentace
80	hlasování	výběr kompetence pro další práci	aktivizace, dotazování	výzva k výběru kompetence, hlasování	el. hlasování
87	zápis	všímavá práce s vybranou kompetencí	brainstorming	diskuze, zápis nápadů	flipchart nebo sdílená el. nástěnka/tabule
95	shrnutí	lektorem shrnuté doporučení, jak všímavě pracovat s vybranou kompetencí, zopakování obecných přínosů mindfulness, upozornění na rizika	výklad	shrnutí brainstormingu, připomenutí základních vlastností mindfulness přístupu	prezentace
105	meditace včetně reflexe	mindfulness – oko hurikánu	řízená meditace v sedě, diskuze	lektorem řízená meditace, reflexe	zvonek/gong
115 +	závěr	shrnutí webináře, pozvánka na další akce, rozloučení	výklad, prezentace	shrnutí, prostor pro dotazy, pozvání, rozloučení	prezentace

## Příloha č. 3 – Návrh dotazníku spokojenosti



# Hodnocení webináře Mindfulness pro poradce

Prosíme o zpětnou vazbu, abychom se mohli dále zlepšovat. Děkujeme!



1. Jak se Vám webinář líbil celkově?



2. Jak uživatelsky snadná byla práce s aplikací webináře?



3. Délka webináře

- byla přiměřená
- mohl být kratší
- mohl být delší

4. Rozdělení webináře na praktickou a teoretickou část:

- Bylo v pořádku
- Mohlo být víc teorie
- Mohlo být víc praxe

5. Jak hodnotíte lektora/lektorku? 

	Výborný	Dobry	Prostor ke zlepšení	Nedostatečný
Celkový dojem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Profesionalita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Srozumitelnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tempo výkladu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jasnost a názornost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ochota, vstřícnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Jste

- Žena
- Muž
- Nechci uvést

7. Co se Vám nejvíce líbilo?

Zadejte svoji odpověď.

8. Co bychom měli zlepšit?

Zadejte svoji odpověď.

9. Zařadíte něco z principů mindfulness do své praxe?

- Ano
- Ne
- Možná

10. Jaká je pravděpodobnost, že byste nás doporučili svým přátelům nebo kolegům?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

V žádném případě

Velmi pravděpodobně

Odeslat



Mindfulness

Meditace

## Okno hurikánu

---

Nástroj pro lektory



Technika mindfulness nabízí klientům způsob, jak se odpojit od hektického světa okolo nás zaměřením pozornosti dovnitř sebe. Při praktikování všímavosti se klienti učí používat svůj dech jako nástroj k tvorbě vnitřního míru. Propojením se svým dechem se odpojí od rušivých myšlenek, emocí a dalších stresorů, jež ruší vnitřní mír. Nicméně, jako mnoho abstraktních konceptů, i koncept vnitřního míru může být obtížné pro klienty pochopit.

V této meditaci je koncept vnitřního míru přiblížen použitím metafory hurikánu. Uprostřed silného vířivého větru hurikánu je oko, klidný, tichý, soustředěný prostor. Cílem je pomoci klientům prozkoumat vnitřní mír tak, že se pomocí svého dechu stanou okem hurikánu; tichou částí sebe sama, která může sledovat obtížné nebo rozrušující skutečnosti bez toho, aby se jimi nechala strhnout a odnést pryč.

Vědecké výzkumy podporují požití techniky mindfulness meditace na psychický distress a emoční well-being (Grossman, Nemann, Schmidt & Walach, 2004). Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43

Autor



Tento nástroj vytvořil Hugo Alberts (PhD)

([https://www.researchgate.net/profile/Hugo\\_Alberts](https://www.researchgate.net/profile/Hugo_Alberts)) a Lucinda Poole (PsyD)

(<https://linkedin.com/in/lucinda-poole-24a122121/>).

Zdroj: (The Crisis Kit: 5 Tools for Helping Clients Through Turbulent Times., 2021)

Cíl



Cílem tohoto nástroje je, aby se klient spojil s vnitřním mírem a klidem. Tento nástroj používá metaforu hurikánu, aby vedl klienta do stavu, ve kterém se stane pozorovatelem, který je schopen si všimnout všeho co se děje z minuty na minutu s postojem klidu a jasnosti.



- Koncept vnitřního míru je rozumový abstrakt, proto klienti mohou potřebovat vyzkoušet toto cvičení několikrát, než plně pojmu metaforu. Klienti budou pravděpodobně dobře znát své myslící já — tu jejich část, která generuje myšlenky, domněnky, vzpomínky, úsudky, sny, plány atd. — a méně si jsou vědomi a znají své tiché pozorující já — aspekt sebe, který si je vědom o čem přemýšlí, cítí, pociťují nebo dělají v kterékoliv chvíli.
- Pokud tato meditace působí na klientovu mysl rozkladně, klient se může vrátit k dechu jako ke kotvě.
- Je doporučeníhodné zahrnout právě probíhající stimuly z okolního prostředí do běhu vedení meditace. Například sirény nebo sbíječky, zvuky na chodbě nebo hučení radiátorů a klimatizace, mohou být zahrnuty do metafory hurikánu. Poznámky jako „Všimněte si zvuku sirény, a sledujte, jak je stržen pryč větrem hurikánu.“ a „Dokážete vnímat ten klid v sobě, zatímco nás obklopuje zvuk sanitky?“ mohou posílit pozorující mód klienta.
- V této meditaci klient dovoluje své mysli pozorovat cokoli, co vypluje na povrch během meditace. To může způsobit, že dlouho potlačené záležitosti začnou vstupovat na povrch. To umožní klientům oslovit je vědomě. Dovolte klientům diskutovat jakékoliv záležitosti, které vystoupily na povrch během reflexe po meditaci.

# Popis techniky – instrukce

## Část 1: Přechází scénář mindfulness meditace (Oko hurikánu)

- Najděte si pohodlnou meditační pozici, posaďte se na polštář, na zem nebo na židli. Seděte rovně, ale ramena uvolněná. Ruce položte na stehna a pomalu zavřete oči.
- Začneme třemi pomalými hlubokými nádechy.
- Přesuneme svou pozornost na své tělo, jak tu sedí. Zaznamenáme pocit kontaktu mezi naším tělem a podložkou pod námi... všimneme si dotyku našich nohou se zemí... Našeho oblečení na naší kůži.
- Nyní vás zvů, abyste si představili metaforu. Uprostřed silného turbulentního větru hurikánu se nachází oko, centrum hurikánu, které je tiché. Není tam ani vítr, ani žádný pohyb. Na chvíli si tuto představu vytvořte v mysli. Dokážeš si vizualizovat silný vířivý vítr hurikánu a vnitřní jádro, které je plné klidu, míru a ticha?
- Pojd' me zkusit být jako to centrum hurikánu. Naše současná situace, naše myšlenky, pocity, a vjemy našeho těla, mohou být přirovnány k větru hurikánu. Na chvíli nechme všechny tyto skutečnosti odletět s větrem, takže my sami už nejsme jejich součástí... jako střed hurikánu není součástí víření okolního větru.
- Abychom toho dosáhli, začneme zaměřením pozornosti na náš dech. Jednoduše dýcháme, sledujeme nádech a výdech. Soustředíme se dovnitř.
- Stejně jako oko je hluboko v hurikánu, naše oko, centrum, je hluboko v nás. Náš dech nás s ním propojí. Pozorujeme nádech a výdech.
- Zůstaňme spojeni s naším dechem. Pokud se teď stane něco stresujícího, přijdou třeba negativní myšlenky, nepříjemné pocity, otravné zvuky, vzpomínky... zkusme se na ně dívat jako by byli vířivým větrem hurikánu; letí kolem, postupně se mění, nepředvídatelný ve své přirozenosti...
- Všimněme si, že my nejsme těmi vjemy. My jsme tichým středem hurikánu, ta část je v míru, bez ohledu na to, co se děje kolem nás.
- Jsme tichým centrem hurikánu, v klidu a míru.
- Nereagujeme, jen prostě pozorujeme. Jako vítr hurikánu, skutečnosti se neustále hýbou a mění. My naopak jsme pevní. Nehýbeme se a nejsme jimi odnášeni.
- Jak dýcháme, jsme stále blíž a blíž ke středu oka hurikánu. Stejně jako vířící vítr hurikánu, naše myšlenky, naše pocity a cokoli se děje okolo nás, stále pokračují, ale my už nejsme toho součástí. My jsme na bezpečném místě plném míru... Nádech a výdech.

- Jak tu sedíme propojeni s naším centrem, okem, všimějme si všeho, co vystoupí na povrch. Sledujme vítr hurikánu, ale nezasahujme. Zůstaneme v oku. Zaznamenáme myšlenky... všimneme si pocitů... vjemů těla. Pokračujeme ve sledování neustále se měnící reality světa uvnitř nás i mimo nás. Sledujme z odstupu, se zvědavostí, a bez posuzování... bez reagování na to co vidíme.
- Nezáleží na tom jak intenzivní nebo strašný hurikán bude, oko je vždy ve středu, klidné a pokojné. Ani ten nejturbulentnější hurikán nemůže zranit nebo narušit oko, oko je bezpečné. Kdykoliv pocítíme potřebu vnitřního klidu, použijeme náš dech k propojení s touto tichou částí sebe. Jednoduchý nádech a výdech. Vizualizace hurikánu s námi v jeho klidném centru může pomoci.
- Někdy může být těžké vidět oko hurikánu a někdy zapomeneme, že oko tam je... nicméně, je tam pořád. Pokud prozkoumáme dostatečně zblízka – i ten nejsilnější, nejtemnější hurikán – dříve nebo později uvidíme oko, centrované a konstantní.
- Teď, až se budete cítit připraveni, pomalu otevřete oči.

## Část 2: Reflexe

- Jaké bylo propojit se s pozorujícím já?
- Jak se cítíte teď?
- Líbí se vám metafora oka hurikánu? Jestli ne, zkusíte vymyslet vlastní metaforu, která by s vámi více rezonovala?
- Občas během meditace začnou vyplouvat na povrch skutečnosti, které byly nějaký čas potlačené. Všimli jste si něčeho, co jste mohli v minulosti potlačit? Jestli ano, čeho jste si všimli? Jaké bylo to zaznamenat? Jak jste se s tím vypořádali?

Příloha č. 5 – Autoevaluace

<b>Evaluační tabulka – autoevaluace</b>		
<b>Vzdělávací cíle</b>	splněno v % (vlastní odhad)	poznámky
účastníci umí vyjmenovat 3 kladné vlivy mindfulness		
účastníci zvládli krátkou řízenou meditaci		
účastníci mají pozitivní názor na mindfulness		
účastníci mají pozitivní názor na lektora		
účastníci mají pozitivní názor na místo/aplikaci webináře		
skupinová diskuze v respektující atmosféře		
brainstorming o kompetenci vedl k cíli		
<b>Další ukazatele:</b>		
práce s časem celkově		
dodržování minutového scénáře		
přechod mezi tématy (plynulost)		
udržení pozitivního naladění		
Co se povedlo:		
Co se nepovedlo:		
Náměty ke zlepšení pro příště:		

Příloha č. 6 – Seznam kurzů mindfulness

Název kurzu	Název pořádatel organizace	Délka trvání	Místo	Cena	Lektor
<b>8TÝDENNÍ KURZ MINDFULNESS (MBSR)</b>	bemindfulcz s.r.o.	8 týdnů	Praha	6 500 Kč	Michal Dvořák, CFM Qualified MBSR Teacher
<b>8TÝDENNÍ KURZ MINDFULNESS (MBSR)</b>	bemindfulcz s.r.o.	8 týdnů	on-line	5 800 Kč	Michal Dvořák, CFM Qualified MBSR Teacher
<b>MĚSÍC S MINDFULNESS</b>	bemindfulcz s.r.o.	28 dní	on-line	1 400 Kč	Michal Dvořák, CFM Qualified MBSR Teacher
<b>VŠÍMAVÝ PŘÍSTUP K PŘEJÍDÁNÍ</b>	bemindfulcz s.r.o.	28 dní	on-line	1 400 Kč	Michal Dvořák, CFM Qualified MBSR Teacher
<b>MINDFULNESS RETREAT</b>	bemindfulcz s.r.o.	1 týden	Dlouhá Loučka	9 500 Kč	Michal Dvořák, Šimon Grimmich
<b>WORKSHOP: JAK ZVLÁDAT VYRUŠENÍ A ZÍSKAT ZPĚT SVOJI POZORNOST</b>	bemindfulcz s.r.o.	1–3 hodiny	Dle dohody		Michal Dvořák, CFM Qualified MBSR Teacher
<b>Základní 8-týdenní mindfulness program v Lávce</b>	Psychoterapeutické centrum Lávka	8 týdnů	Praha	5 500 Kč	Jan Honzík, PhD.
<b>Týdenní kurz buddhistické meditace MINDFULNESS &amp; JÓGA</b>	Meditační centrum Javorie	1 týden	Javorie, SK	259 €	Jan Honzík a Andrea Terra
<b>Osmítýdenní kurz zvládnání stresu a emocí</b>	burian@praveted.info	8 týdnů	Praha	5 800 Kč	Jan Burian, Ph.D.
<b>Víkend v přítomnosti</b>	burian@praveted.info	3 dny	Skála u Humpolce	2 800 Kč	Jan Burian, Ph.D.
<b>Focusing - Mindfulness při práci s emocemi</b>	burian@praveted.info	2 dny	Praha	2 400 Kč	Jan Burian, Ph.D.
<b>Představení mindfulness a programu MBSR</b>	Český mindfulness institut	1,5 h	Praha	zdarma	Ing. Marcela Roflíková MBA
<b>Mindfulness sezónní workshop</b>	Český mindfulness institut	2 h	on-line	390 Kč	Ing. Marcela Roflíková MBA
<b>8 týdenní mindfulness výcvik MBSR</b>	Český mindfulness institut	8 týdnů	on-line	5 900 Kč	Ing. Marcela Roflíková MBA
<b>4 týdenní domácí program Jak konečně žít TADY A TEĎ</b>	Český mindfulness institut	4 týdny	on-line	690 Kč	ebook s audionahrávkami
<b>ŽÍT V PŘÍTOMNOSTI 8-TÝDENNÍ ONLINE KURZ MEDITACE A MINDFULNESS (MBSR)</b>	Vnitřní prostor, meditace a mindfulness	8 týdnů	on-line	5 800 Kč	Mgr. Šimon Grimmich
<b>Základní osmítýdenní kurz mindfulness</b>	Pod Krovky	8 týdnů	Praha	4 500 Kč	Mgr. Boleslav Kepřt PhD.
<b>Relational Mindfulness Training (RMT)</b>	Mindfulness Club	8 týdnů	Pardubice	4 900 Kč	Max Fraenkl
<b>Kurz MBSR ve Vlašimi</b>	Mgr. Jaroslav Chýle	8 týdnů	Vlašim	6 000 Kč	Mgr. Jaroslav Chýle
<b>Prezentace o mindfulness a MBSR</b>	Mgr. Jaroslav Chýle		na objednání		Mgr. Jaroslav Chýle

<b>KURZ MINDFULNESS – JAK ČELIT STRESU</b>	NICOM, a.s.	1 den	Praha	3 990 Kč	Ing. Milan Tomeš
<b>Mindfulness - Jak se zbavit stresu a napětí i když nestiháte</b>	Seduo.cz	1 h	on-line	499 Kč	Katarzyna Korda Jedzoková
<b>Mindfulness I: Jak zlepšit svou pozornost a zachovat si nadhled</b>	Seduo.cz	1h	on-line	zdarma	Marek Vich
<b>Mindfulness II: Jak zvládat stres</b>	Seduo.cz	1h	on-line	399 Kč	Marek Vich
<b>ON-LINE TRÉNINK MINDFULNESS</b>	mindful life	8 týdnů	on-line	2 490 Kč	Mgr. Katarzyna Korda Jedzoková
<b>Úvodní mindfulness online kurz</b>	Play Everyday spolek	6 týdnů	on-line	1 990 Kč	Martina Chomátová
<b>Mindfulness (všímavost) v sociálních službách</b>	DIECÉZNÍ CHARITA BRNO	1 den	Brno	1 480 Kč	Mgr. Pavla Frňková
<b>Mindfulness pro zdravotnické pracovníky</b>	DIECÉZNÍ CHARITA BRNO	1 den	Brno	1 480 Kč	Bc. Michal Šalplachta, DiS.
<b>Mindfulness</b>	top vision	1 den	Praha	4 990 Kč	Ing. Václav Toman
<b>MINDFULNESS – SKRYTÁ SÍLA</b>	Vědomé vzdělávání	2 dny	Brno	2 600 Kč	Ing. Radim Kudělka
<b>ON-LINE KURZ: FINANČNÍ VŠÍMAVOST</b>	Nadační fond pro rozvoj plného vědomí	7 lekcí	on-line	zdarma	Markéta Čermoušková
<b>KURZ VŠÍMAVOSTI (MINDFULNESS)</b>	Nadační fond pro rozvoj plného vědomí	8 lekcí	on-line	zdarma	Dr. Hugo Alberts (Ph.D.)
<b>SHRI Meditace &amp; Mindfulness program</b>	Šárka Koliášová M.B.A.	2 dny	Praha	6900 Kč	Šárka Koliášová
<b>Mindfulness for Life (for students)</b>	Faculty of Medicine at Masaryk University	8 týdnů	Brno	pro studenty MUNI	MUDr. Rastislav Šumec, Ph.D.
<b>Mindfulness kurz</b>	Vědomé žití	8 týdnů	Praha	5400 Kč	Zdeněk Nový
<b>ONLINE KURZ – EMOČNÍ INTELIGENCE A MINDFULNESS</b>	mindtrix	6 týdnů	on-line	1490 Kč	Ing. Mgr. Radka Loja
<b>Mindfulness pro dospívající</b>	Duhová medicína, z.s.	8 týdnů	Jičín	1200 Kč	Mgr. Radana Zubatá
<b>Všímavost - emoce pod kontrolou (Mindfulness)</b>	CENTRUM SOCIÁLNÍHO A ZDRAVOTNICKÉHO VZDĚLÁVÁNÍ	1 den	Brno	1200 Kč	Mgr. et Mgr. Lenka Klumpnerová
<b>Mindfulness pro děti</b>	Monika Stehlíková	4 h	Praha	1600 Kč	Monika Stehlíková
<b>Mindfulness: Jak zvládnout stres a emoce a posílit životní rovnováhu</b>	Petr Vytásek	1 den	Brno	4598 Kč	Svatoslav Gosman