

BÝT ÚSPĚŠNÝ

Program rozvoje osobnosti žáků II. stupně
základních škol a studentů středních škol

Magda Nováčková a autorský kolektiv Elio, o. s.

Elio

Odborná recenze:

Mgr. Jana Kohnová

Mgr. Lukáš Dastlík

BÝT ÚSPĚŠNÝ

PROGRAM ROZVOJE OSOBNOSTI ŽÁKŮ II. STUPNĚ ZÁKLADNÍCH ŠKOL A STUDENTŮ STŘEDNÍCH ŠKOL

Metodická příručka pro pedagogy

Autorský kolektiv:

Magda Nováčková

Kateřina Arnoltová, Lenka Irrová, Michaela Pejchalová, Markéta Uhlířová, Jakub Škoda

Grafická úprava, sazba a knihařské zpracování:

Studio SKOBA

Vydalo: Elio, o. s., Vršovické náměstí 2/111, Praha 10

©Elio, o. s.

ISBN 978-80-87428-06-1

OBSAH

Úvod – 5

Základní informace o projektu – 6

Jak s metodikou pracovat – 8

Tento projekt je spolufinancován

Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky



PRAHA & EU: INVESTUJEME DO VAŠÍ BUDOUCNOSTI

EVROPSKÝ SOCIÁLNÍ FOND

ÚVOD

Tato metodická příručka vznikla v rámci projektu Být úspěšný (OPPA, reg. č. CZ.2.17/3.1.00/36136) a věnuje se rozvoji osobnosti a sociálních dovedností u žáků II. stupně základních škol a studentů středních škol.

Jedná se o komplexní systematický rozvojovo-vzdělávací kurz zaměřený na rozvoj takových kompetencí a dovedností, které vedou k začleňování žáků a studentů do systému vzdělávání, prevenci jejich předčasného odchodu ze vzdělávání a usnadnění jejich přechodu ze škol do zaměstnání...

... ale hlavně k pozitivnímu vnímání různých aspektů života, k identifikaci silných stránek a z dlouhodobého hlediska tedy ke spokojenému životu.

Prostředkem k dosažení cílů je podpora sociálních kompetencí žáků, zlepšení třídního klimatu, zvyšování teoretických znalostí a praktických dovedností v oblasti komunikace a orientace v oblasti dalšího vzdělávání a na trhu práce.

ZÁKLADNÍ INFORMACE O PROJEKTU BÝT ÚSPĚŠNÝ, ZE KTERÉHO JE TATO METODIKA VYTVOŘENA

Reg. číslo:	CZ.2.17/3.1.00/36136
Číslo OP	CZ.2.17
Název výzvy	6. výzva
Název OP	OP Praha Adaptabilita
Prioritní osa	17:3
Název prioritní osy:	Modernizace počátečního vzdělávání
Číslo výzvy	o6
Realizátor:	Elio, o.s.
Realizace:	1. běh 09/2013 – 05/2014 2. běh 03/2014 – 03/2015

CÍLOVÁ SKUPINA:

II. stupeň ZŠ a SŠ Hl. m. Praha

	Počet škol	Počet tříd	Počet žáků
1. běh	10	27	535
2. běh	12	24	480

CÍLE PROJEKTU:

- Rozvoj osobnosti žáků/studentů
- Koheze kolektivu
- Orientace v oblasti dalšího vzdělávání, profesní orientace
- Dílčí cíle:
 - Sebe prezentace
 - Efektivní řešení konfliktů
 - Argumentace
 - Sebehodnocení a sebenáhled
 - Uvědomění životních priorit, hodnot
 - Uvědomění svých rolí
 - Nalezení sebehodnoty
 - Zvládání stresových situací
 - Návěky pohovoru
 - Orientace v oblasti dalšího vzdělávání, profesní orientace

AKTIVITY PROJEKTU:

1. Programy ve škole

1. blok – úvodní motivační blok
2. blok – řešení konfliktů
3. blok – sebenáhled žáků
4. blok – životní priority, role
5. blok – sebezprezentace
6. blok – orientace v obl. dalšího vzděl, profese

jeden blok = 3 vyučovací hodiny

2. Výjezd

- ...✦ stmelovací program s cílem upevnit získané dovednosti
- ...✦ rozsah: 2,5 dne

3. Individuální pohovory

- ...✦ Důležitou součástí projektu byly individuální konzultace pro žáky, studenty, jejich zákonné zástupce a pedagogy, kde byl vytvořen prostor pro sdílení a nabídnutí názoru na situaci, porozumění vztahu k sobě samému i k ostatním v chápajícím a přijímajícím prostředí.

6 hod/třída

JAK S METODIKOU PRACOVAT

STRUKTURA METODIKY

Tato metodika vychází z projektu Být úspěšný, který proběhl v letech 2013–2015 na základních a středních školách v Praze a byla upravena pro potřeby pedagogických pracovníků.

Metodika obsahuje šest bloků programu. V každém bloku je uveden popis aktivit, návody jak s aktivitami pracovat a doporučení pro pedagogy. Každý blok doplňují pracovní listy pro žáky, které je možné z publikace vystříhnout.

Protože je metodika určena pro práci se žáky II. stupně základních škol a také studenty středních škol, je strukturována jako zásobník aktivit, ze kterých si pedagog vybere ty aktivity, o kterých si myslí, že jsou vhodné právě pro jeho skupinu. Rozehřívací aktivity se zpravidla dají realizovat na II. stupni ZŠ i na SŠ. Hlavní tematické aktivity bloku jsou často dvě a pedagog sám si vybere, zda je aktivita vhodná právě pro jeho skupinu.

FORMA PRÁCE

Při práci se třídou doporučujeme sedět v kruhovém uspořádání, nikoli frontálně. Při vedení programu je vhodné používat provázející (partnerský, nedirektivní, participativní) styl vedení, tedy nevystupovat z pozice odborníka, ale nabízet studentům podněty k zamyšlení, nehodnotit jejich postoje a názory. U každého setkání doporučujeme využívat popsanou strukturu bloku (aktivity zaměřené na zcitlivění na téma, rozehřívací aktivity, hlavní aktivita bloku, diskuse, reflexe bloku). Doporučujeme program vést nesoutěžně, bez hledání jednoho správného a pravdivého pohledu na diskutovaná témata.

STRUČNÝ PŘEHLED BLOKŮ, JEJICH OBSAH A PRACOVNÍ LISTY

1. BLOK

BÝT ÚSPĚŠNÝ

Cíle bloku:

- Žáci se seznámí s průběhem projektu, s formou programu a se společnými pravidly
- Žáci se mezi sebou více poznají
- Žáci se zamyslí nad svým hodnotovým žebříčkem a vyjádří svou představu o úspěšném životě

Pracovní listy:

- Kdo je úspěšný?
- Co pro mě znamená úspěch

2. BLOK

EMOCE A ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

Cíle bloku:

- žáci pojmenují, jaké chování ve vztazích se jim líbí a jaké nelíbí
- žáci zformulují způsoby řešení konfliktů
- žáci si vyzkouší řešení krizových situací

Pracovní listy:

- Já a vztahy – co se mi líbí
- Já a vztahy – co se mi nelíbí
- Konflikty

3. BLOK

POZNÁVÁME SAMI SEBE

Cíle bloku:

- žáci pojmenují důležité oblasti svého života
- žáci si vyzkouší metodu Life Dynamic a plánování SMART

Pracovní listy:

- Life Dynamic
- SMART

4. BLOK

TÝMOVÉ ROLE

Cíle bloku:

- žáci zjistí důležitost různých pracovních rolí
- žáci si vyzkouší týmovou spolupráci a pojmenují v jakých rolích (funkcích) se jim dařilo
- žáci si sepíší v jakých oblastech je jejich osobní potenciál

Pracovní listy:

- Lidský potenciál

5. BLOK

STRES A RELAXACE

Cíle bloku:

- žáci si vytvoří představu o tom, jak je možné předcházet stresu, jak se možné se s ním vypořádat
- žáci si vyzkouší několik relaxačních technik

Pracovní listy:

- Relaxace
- Stres

6. BLOK

BUDOUCNOST

Cíle bloku:

- žáci se zamyslí nad svými silnými stránkami
- žáci si vyzkouší přijímací pohovor a zformulují zásady přijímacího pohovoru
- žáci zformulují přínosy projektu

Pracovní listy:

- Já za 30 let

1. BLOK

BÝT ÚSPĚŠNÝ

Cíle bloku:

- žáci se seznámí s průběhem projektu, s formou programu a se společnými pravidly
- žáci se mezi sebou více poznají
- žáci se zamyslí nad svým hodnotovým žebříčkem a vyjádří svou představu o úspěšném životě

Obsah bloku:

1. základní informace o projektu
2. seznamovací aktivita – jméno a ...
3. rozechřivací aktivita – reportéři
4. úspěšný člověk
5. hodnotový žebříček
6. co pro mne znamená úspěch
7. očekávání a obavy týkající se projektu
8. závěr

Pracovní listy:

- Kdo je úspěšný?
- Co pro mě znamená úspěch

POPIS AKTIVIT:

1. ZÁKLADNÍ INFORMACE O PROJEKTU

Čas: 10 min

Pomůcky: –

Cíl: žáci se seznámí s projektem, jeho významem; žáci zformulují význam pravidel; vytvoří se bezpečné prostředí pro práci

Popis:

Informace o projektu a jeho cílech

- představení lektorů a způsobu oslovování
- kolikrát se uvidíme a jaký bude harmonogram?
- co je cílem?

Jak budeme pracovat?

- sedíme v kruhu – každý je zde stejně důležitý
- pozitivní přístup – humor nám pomáhá
- sdílení nápadů, názorů – nikdo není majitel pravdy (ani lektor) a můžeme se vzájemně obohatit

Jaká budeme mít pravidla?

- mluví jenom jeden
- respektujeme se
- (můžeme vhodně doplnit dotazy – k čemu jsou nám tato pravidla, proč jsou užitečná, co by se dělo kdyby se nedodržovala, apod.)

2. SEZNAMOVACÍ AKTIVITA – JMÉNO A ...

Čas: 10 min

Pomůcky: –

Cíl: žáci se o sobě dozvědí něco nového; každý „vstoupí“ do společného prostoru

Popis:

Každý (řekne své jméno a) sdělí o sobě něco, co si myslí, že většina spolužáků ještě neví.

Doporučení: jako první začne vedoucí skupiny;

3. ROZEHRÁVACÍ AKTIVITA – REPORTÉŘI

Čas: 20–30 min (dle počtu žáků)

Pomůcky: –

Cíl: zcitlivění na téma (vybíráme témata, která se mohou vázat k tématu Být úspěšný)

Popis:

Žáci utvoří dvojice. Vždy jeden žák z dvojice vezme svou židli a umístí ji spolu s ostatními doprostřed místnosti tak, aby všechny židle tvořily kruh opěradly zády k sobě. Druhá polovina žáků si taktéž vezme židli a umístí ji naproti židli žáka, s nímž je ve dvojici. Žáci se usadí. Lektor zadá téma a oba žáci mají za úkol 1 minutu o tématu hovořit a zapamatovat si co nejvíce informací získaných od spolužáka. Poté se žáci z vnějšího kruhu posunou o 1 židli doprava a lektor zadá nové téma. Jakmile se žák ve vnějším kruhu dostane zpět ke spolužákovi, u něhož začínal, hra končí.

Reflexe:

Delší reflexe: Žáci se posadí zpět do kruhu a žáci se po vyzvání lektorem vyjadřují k tomu, co si pamatují o jednotlivých spolužácích. Lektor vždy určí (nejlépe po kruhu), ke komu se žáci vyjadřují.

Kratší reflexe: Kdo si zapamatoval něco zajímavého? Kdo se dozvěděl něco, co ještě netušil?
Koho něco překvapilo?

Témata:

- Co pro mě znamená úspěch?
- Jaký je můj životní sen?
- Co chci ještě studovat?
- Jaké je moje vysněné povolání?
- Jak si představuji ideálního partnera?
- Co bych dělal s vyhranými pěti miliony?
- Kam se chci podívat?
- Komu a jak jsem v posledním týdnu pomohl?
- Co mi udělá radost?
- Jaké dobré vlastnosti má mít kamarád?
- Co rád dělám ve volném čase?
- Jaký sport bych chtěl zkusit?
- Jak si představuji svoji budoucnost?
- Můžeme doplnit jednoduššími otázkami: Jaké je moje oblíbené jídlo/koníček/sport/...

4. KDO JE ÚSPĚŠNÝ?

Čas: 20–30 min

Pomůcky: pracovní list Úspěšný člověk

Cíl: každý se zamyslí nad tím, jak vnímá úspěch; odhalí některé stereotypy ve vnímání úspěchu u druhých lidí

Věk: 6.–8. třída

Popis:

Žáci (sami nebo ve dvojicích či menších skupinách) vyplní první polovinu pracovního listu. Následuje zhodnocení, kdy každý může přečíst svůj žebříček a vysvětlit, podle čeho se rozhodl. Poté se žákům předá druhá část pracovního listu s doplněnými charakteristikami osob a práce s listem probíhá stejným způsobem jako s první částí.

Reflexe:

„Změnily se vaše výsledky? Podle čeho? Proč se změnily?“, „Kdo je vlastně úspěšný? Co to znamená – být úspěšný?“, „Čím mohou být úspěšné jednotlivé osoby“?

5. HODNOTOVÝ ŽEBŘÍČEK

Čas: 20–30 min

Pomůcky: papíry, fixy nebo propisky

Cíl: každý se zamyslí nad tím, co je pro něj v životě důležité, jaké jsou jeho životní hodnoty, zamyslí se nad významem hodnot pro život, utvoří si vlastní žebříček hodnot a seznámí se s odlišnostmi mezi jednotlivci

Věk: 9. třída a studenti středních škol

Popis:

Na začátku je s žáky veden brainstorming na téma: Co to jsou životní hodnoty, jaké znáte? Lektor je zapisuje na tabuli nebo flipchart a může obohatit dalšími hodnotami, které žáci nevymysleli. Poté každý žák dostane jeden papír velikosti A5, který si přehýbáním rozdělí na 8 dílů. Do vzniklých osmi polí vepíše osm pro něj nejdůležitějších životních hodnot – vždy do jednoho pole jednu hodnotu. Poté papír dle ohybů roztrhá na 8 kousků a ty položí před sebe do sloupečku tak, aby nahoře na nejvyšším místě sloupce byla ta hodnota, která je pro něj nejdůležitější, a pod ní další až po tu, která je pro něj z nich nejméně důležitá. Tady bude ve sloupci nejniže.

Reflexe: Jaké to pro Vás bylo? Co bylo nejlhčí a nejtěžší? Co máte na prvním místě a z jakého důvodu? Má to někdo jinak, proč?

Hodnoty: víra, osobní rozvoj, zdraví, pravdomluvnost, mír, domov, adrenalin, koníčky, náboženství, láska, školní prospěch, pomoc druhým, dobro, rodina, svoboda, odpovědnost, vlastní prospěch, vzdělání, majetek, pravidla, kamarádství, čestnost, přátelství, zážitek, peníze, rovnoprávnost, prospěšnost, bezpečí, příroda, blahobyt, zaměstnání, umění, životní harmonie, zákony, ekologie, tolerance, štěstí

Další varianta:

Žáci utvoří dvojice. Jejich úkolem je vytvořit společný žebříček osmi hodnot z těch hodnot, které mají ve svých žebříčcích. Dále můžeme spojit vždy dvě dvojice spolu se stejným úkolem. Plnit tento úkol bývá zpravidla těžší a těžší. V reflexi se bavíme o tom, jak se to skupinkám dařilo, jaké to bylo. Reflexe směřuje k pochopení odlišností a toho, že ve skutečnosti není možné své hodnoty takto poměřovat a měnit a že takto může vzniknout mnoho nedorozumění a konfliktů.

6. CO PRO MNE ZNAMENÁ ÚSPĚCH

Čas: 20 min

Pomůcky: pracovní list „co pro mne znamená úspěch“

Cíl: každý si představí vlastní úspěch, uvědomí si, pod čím si svůj úspěch představuje, jak ho vnímá

Popis:

Pracujeme dle pokynů pracovního listu.

7. OČEKÁVÁNÍ A OBAVY TÝKAJÍCÍ SE PROJEKTU

Čas: 15 min

Pomůcky: flipchartový list, fixy, post-it papírky

Cíl: každý se zamyslí nad očekáváním a obavami, které se týkají programu

Popis:

Lektor rozdělí čárou flipchartový papír na dvě poloviny, jednu nadepíše nadpisem „očekávání“ druhou „obavy“. Každý žák na jednotlivé post-ity bude psát svá očekávání a obavy a nalepí je do příslušné části flipchartu. Předem upozornit skupinu, že se některé lístky budou číst.

Otázky: „Na co se v projektu těšíte?“ „Co si myslíte, že vám projekt přinese?“ „Čeho se bojíte?“ „Na co se v projektu netěšíte?“ Co od projektu očekáváte? Co byste se rádi dozvěděli? Jak by to mělo během setkávání vypadat? Co byste tu zažít nechtěli?

Reflexe: vysvětlení obav a potvrzení pozitivních očekávání od projektu.

Flip můžeme na konci projektu zreflektovat (co se naplnilo a nenaplnilo z vašich očekávání a obav?)

8. ZÁVĚR

Čas: 10 min

Pomůcky: —

Cíl: každý zhodnotí proběhlé setkání, zformuluje, co se mu líbilo

Popis:

Nejdříve můžeme použít hodnocení, které zapojí všechny žáky, např. hodnocení škálou. Po instrukci od lektora se každý žák ztiší, (zavře oči) a předpaží pravou ruku, kterou na pomyslné škále ukáže, jak byl spokojen. Škála vyjadřuje určitou stupnici (na níž je mnoho menších stupíneků) ohraničenou dvěma konci. Ruka blízko země vyjadřuje, že žák není spokojen, ruka zvednutá co nejvýše nad hlavu vyjadřuje, že se žákovi program líbil.

Poté můžeme zařadit slovní hodnocení: Co se vám líbilo, co ne? Co jste vnímali jako zajímavé, přínosné?

2. BLOK

EMOCE A ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

Cíle bloku:

- žáci pojmenují, jaké chování ve vztazích se jim líbí a jaké nelíbí
- žáci zformulují způsoby řešení konfliktů
- žáci si vyzkouší řešení krizových situací

Obsah bloku:

1. zopakování minulého setkání, informace o 2. setkání
2. rozehřívací aktivita – emoce
3. já a vztahy
4. řešení konfliktů
5. závěr

Pracovní listy:

- já a vztahy – co se mi líbí
- já a vztahy – co se mi nelíbí
- konflikty

Popis aktivit:

1. ZOPAKOVÁNÍ MINULÉHO SETKÁNÍ, INFORMACE O 2. SETKÁNÍ

Čas: 10 min

Pomůcky: —

Cíl: zopakování co si pamatujeme z minulého setkání, připomenutí pravidel a způsobu práce, naladění na 2. setkání

Popis:

Co si pamatujete z minulého setkání? Co jsme dělali za aktivity? Jaká jsme měli pravidla? Proč?

Sdělení: o čem bude 2. setkání; proč si žáci myslí, že je dobré o tomto tématu se bavit?

2. ROZEHRŮVACÍ AKTIVITA – EMOCE

Čas: 10 min

Pomůcky: –

Cíl: naladění na téma, aktivizace

Popis:

Všichni si stoupnou do prostoru a lektori postupně zadávají emoce, které mají žáci během chůze po třídě vyjadřovat (radost, smutek, hněv, překvapení, strach, euforie, nervozita, obavy, hrdost, apod.)

Poznámka: žáci se mohou během chůze v prostoru potkávat, podávat si vzájemně ruce a vnímat jak druhý emoci vyjadřuje. Lze doplnit vhodně sestříhanou hudbou.

3. JÁ A VZTAHY

Čas: 30 min

Pomůcky: pracovní list

Cíl: každý se zamyslí nad tím, kdy má dobrou (špatnou) náladu, co to způsobuje a jak se to projevuje; každý se zamyslí nad vlastními strategiemi zvládnutí špatné nálady a nad řešením krizových situací (co mohu dělat)

Popis:

Pracujeme s pracovními listy: Co se se mnou děje, když se cítím dobře a Co se se mnou děje, když mám špatnou náladu.

Žáci nejprve vyplní list Co se se mnou děje, když se cítím dobře. V reflexi se ptáme žáků, kdo by rád přečetl, co má vyplněno. Vhodné je reflexi věnovat dostatek času, aby se mohl vyjádřit každý, kdo chce.

Poté žáci vyplňují list Co se se mnou děje, když mám špatnou náladu a následuje reflexe stejná jako u předcházejícího listu.

Reflexe:

4. ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

Čas: 45 min

Pomůcky: pracovní list Řešení konfliktů

Cíl: žáci si vyzkouší ve scénkách efektivní řešení konfliktů

Popis:

Pro scénky je možné využít situace z aktivity já a emoce. Třída se rozdělí na skupinky po 4 – 5 lidech a připraví si scénku na dané téma konkrétního konfliktu. Pokud máme čas, je možné sehrát scénky s dobrým i špatným řešením.

Lektor společně se žáky sepíše alespoň tři principy, s nimiž mohou konfliktní situace zvládat efektivně a adekvátně nebo lektor pracuje s připraveným návrhem v pracovním listu (popsat situaci, já-výrok, vyslovení očekávání, návrhu nebo přán)

Reflexe: Ptáme se pozorovatelů i účinkujících. Co se vám v řešení líbilo, co fungovalo? Popřípadě se ptáme, kde skupina využila já-výrok, popis situace apod., v případě, že pracujeme s nabídkou řešení v pracovním listu

Alternativní témata scének:

- 1) Byli jste se spolužáky domluveni, že spolu půjdete do kina, vybrali jste film, místo a čas, koupili jste lístky, ale někteří vám ve škole sdělí, že jít nechtějí. Vadí vám, že jste si s tím dali práci a přemýšlíte, jak situaci vyřešit.
- 2) Jste ve třídě, bavíte se s kamarády a najednou si z vás jeden z kamarádů začne dělat srandu, ostatní se smějí, ale vám se to nelíbí. Cítíte se trapně a jste na něj rozzlobení. Co můžete v této situaci udělat?
- 3) Čekáte už 20 minut ve frontě na lístek na koncert, nebaví vás to a pospícháte domů. Najednou přijde nějaký člověk a stoupne si do fronty před vás s tím, že taky pospíchá. Vám se nelíbí, že předbíhá.
- 4) Kamarádi vám slíbil, že spolu vypracujete referát do školy, ale ve smluvený čas k vám domů nepřišel a ani se neomluvil. Nemůžete se mu dovolat, nebere to. Jste naštvaní, že práce zbyla jen na vás.
- 5) Svěřili jste svému blízkému kamarádovi tajemství s tím, aby si jej nechal pro sebe, ale on tak neudělal a prozradil jej spolužákům. Jste zklamaní, že to udělal a naštvaní, že to ví i ostatní.

5. ZÁVĚR

Čas: 10 min

Pomůcky: —

Cíl: každý zhodnotí proběhlé setkání, zformuluje, co se mu líbilo, jaké vnímá přínosy, co se naučil

3. BLOK

POZNÁVÁME SAMI SEBE

Cíle bloku:

- žáci pojmenují důležité oblasti svého života
- žáci si vyzkouší metodu Life Dynamic a plánování SMART

Obsah bloku:

1. zopakování minulého setkání, informace o 3. setkání
2. rozechřivací aktivita – co bych byl, kdybych byl; jen já, my všichni
3. vizitka
4. já a můj život
5. Life Dynamic
6. závěr

Pracovní listy:

- Life Dynamic
- SMART

Popis aktivit:

1. ZOPAKOVÁNÍ MINULÉHO SETKÁNÍ, INFORMACE O 3. SETKÁNÍ

Čas: 10 min

Pomůcky: –

Cíl: zopakování co si pamatujeme z minulého setkání, připomenutí pravidel a způsobu práce, naladění na 3. setkání

2. ROZEHRÍVAČKY

CO BYCH BYL, KDYBYCH BYL...

Čas: 10 min

Pomůcky: –

Cíl: naladění na téma, aktivizace jedinců

Popis:

Každý (řekne své jméno a) vymyslí a sdělí, co by chtěl být, kdyby mohl být jakákoli věc, která se dá pořídit v obchodě a proč.

Varianty: zvíře; známá osobnost; jakýkoli jiný člověk ze současnosti; rostlina; historická postava; aj.

JEN JÁ, MY VŠICHNI

Čas: 10 min

Pomůcky: —

Cíl: naladění na téma, aktivizace jedinců; hledání jedinečností a rozdílů mezi jedinci

Popis:

Žáci se postaví do kruhu a vždy jeden po druhém předstoupí o 1 krok vpřed se slovy: „Jenom já...“ a řekne něco, o čem si myslí, že je v tom ve skupině jedinečný. Všichni ti, pro které by toto platilo také, udělají krok vpřed. Všichni se zařadí zpět do kruhu a ten samý žák pokračuje krokem vpřed a slovy: „My všichni...“ a vyřkne to, o čem se domnívá, že je společné celé skupině. Všichni ti, pro které to platí taktéž, udělají krok vpřed a pak se všichni zařadí zpět do kruhu. Pokračuje další žák.

3. VIZITKA

Čas: 20 min

Pomůcky: papír, pastelky, fixy

Cíl: vyjádření sebe pomocí obrázku

Popis:

Žáci dostanou papír ve velikosti vizitky nebo větší, na který se pokusí výtvarně, bez použití písma, vyjádřit sami sebe. Skupina může poté vizitky přiřazovat k jednotlivcům, tím, že hádá, kdo je majitel vizitky.

Reflexe: Jak to bylo obtížné? Co se vám nedařilo vyjádřit? Co pro vás znamenají jednotlivé obrázky nebo symboly?

4. JÁ A MŮJ ŽIVOT

Čas: 30 min

Pomůcky: papír, pastelky, fixy, tužky

Cíl: pojmenování důležitých oblastí života – vztahů, zájmů, zkušeností, cílů

Popis:

Žáci dostanou velký papír a různé výtvarné prostředky, např. tužky, pastelky, fixy, apod. a jejich úkolem bude zapsat si nebo nakreslit všechny důležité oblasti svého života podle zadání.

Doprostřed papíru si napíše své jméno a k němu budou přepisovat odpovědi na následující otázky:

- ...> Jaká je moje osobnost? Jaký je můj temperament?
- ...> Kdo jsou nejdůležitější osoby v mém životě?
- ...> Jaké jsou mé zájmy? Z čeho mám radost? Co mě baví?
- ...> Co nerad dělám? Z čeho jsem smutný?
- ...> Jaké jsou moje schopnosti? Co umím? Moje silné stránky?
- ...> Co jsou moje slabé stránky?

- Jaké slovo mám rád?
- Jakou barvu mám rád?
- Jaké knihy nebo filmy mám rád?
- Na jakém místě je mi dobře?
- Kterou činností trávím nejvíce času?
- Co a koho mám rád a jak se to pozná?
- Co se mi v životě povedlo? Z čeho mám radost?
- Co se mi nepodařilo?
- O koho se mohu opřít, když potřebuji pomoci?
- Co bych se v životě chtěl naučit a co pro to musím udělat?

Reflexe: Co pro vás bylo lehké a co těžké? Co jste si uvědomili? Co byste chtěli přechíst ostatním?

5. LIFE DYNAMIC

Čas: až 80 min

Pomůcky: praktický list Life Dynamic, tužky

Cíl: seznámení s metodou, která nám může pomoci v rozvoji své osobnosti

Věk: studenti středních škol

Popis:

Nejprve si vysvětlíme koncept rozvoje osobnosti Life Dynamic.

Life Dynamic je metoda, která pomáhá rozvinout naši osobnost. Skládá se ze tří kroků:

I. Analýza současného stavu (tzv. „mentální úklid“)

- cílem je projít si důležité oblasti svého života a zamyslet se nad tím, do jaké míry jsem v jednotlivých oblastech sám se sebou spokojený.

Oblasti:

- 1) Vztah k sobě (Jak jsem spokojen se sebou po fyzické, duševní a duchovní stránce?)
- 2) Původní rodinné vztahy (Jak jsem spokojen se vztahy v mojí rodině?)
- 3) Současná rodina/partnerství (Jak mne naplňuje můj vztah?)
- 4) Zaměstnání/škola/kariéra (Naplnuje mě a baví to, co dělám? Jsem dostatečně ohodnocen?)
- 5) Volný čas a kamarádi (Mám tolik volného času, kolik potřebuji? Jsem spokojen s náplní svého volného času? Jak jsem spokojen se vztahy se svými přáteli?)

Naši spokojenost v jednotlivých oblastech znázorňujeme pomocí procent nebo na škále. (pozn.: 100% spokojený mohou být i v oblastech, na kterých teprve pracuji nebo je nemohu ovlivnit, ale tento stav mě netrápí)

- II. Plán konkrétních kroků rozvoje (využití metody SMART nebo jiné techniky, s cílem naučit se tvořit si cíle a plány tak, aby byly dosažitelné a bavily nás
- III. Transformace mysli (neurolingvistické plánování, pozitivní afirmace, tvůrčí představivost vedoucí ke zvyšování sebevědomí).

Můžeme použít krátký příběh, který dokreslí situaci. V příběhu může zaznít, že když je člověk nespokojený v jedné životní oblasti, může se tato nespokojenost přenášet i do ostatních oblastí.

Příklad příběhu: Dívka, na ZŠ prospívala bez potíží, nemusela se učit, měla hodně volného času, kamarádů, vřelý vztah s rodiči, přítele, spokojená sama se sebou. S příchodem na SŠ změna nároků na učení, začala nevládat učivo, měla se proto víc učit, ale moc se jí nechtělo. Její známky se velmi zhoršily, rodiče se na ni zlobili, zakázali jí koničky. Přestala chodit ven s kamarády, ve volném čase se měla jen učit, ale nešlo jí to - cítila se beznadějně, měla dojem, že je toho na ní moc a nedokázala se soustředit. Byla unavená, podrážděná, hádala se s rodiči i s přítelem a kamarády, kteří jí vyčítali, že si na ně neudělá čas a byla hlavně naštvaná sama na sebe.

Můžeme se zeptat třídy, jak si myslí, že to s člověkem z příběhu může dopadnout.

Protože cílem je především seznámit studenty s touto metodou, tak si každý může a nemusí projít každou oblast zvlášť, ohodnotit je a zároveň připsat, co mu chybí ke 100% spokojenosti.

Reflexe:

Jaké to bylo? Co Vám přišlo zajímavé?

Kde máte 100%? Kde máte nejméně procent? Chtěl by někdo přečíst své výsledky?

K čemu nám může takto technika sloužit?

Plán konkrétních kroků rozvoje:

Nejprve vysvětlíme jednotlivé body SMARTu.

Metoda SMART říká, že cíl by měl být nastaven tak, aby splňoval následující kritéria:

- S** specifický (jednoznačně a konkrétně definovaný) => co přesně chceme?
- M** měřitelný (má jasně stanovená kritéria - indikátory splnění) => jak to bude na konci období vypadat? Jak poznám (změřím), že jsem dosáhl cíle?
- A** akceptovatelný (osobně přijatelný, na jehož splnění i plnění se zadavatel těší – velice důležité kritérium, bez jehož naplnění úkol často nesplníme) => těší nás to?
- R** reálný (dosažitelný z hlediska finančních i nefinančních zdrojů, dostatku času a výchozích dovedností a schopností) => máme na to?
- T** termínovaný (kontrolovatelný od jeho počátku, přes jeho realizaci a zpětné vazby až po finální splnění úkolu) => kdy to splníme? Kdy začnu? Jaký bude harmonogram? Kdy si nastavím nějaké kontrolní body?

Pokračování příběhu: Dívka si uvědomila, že takto se její život vyvíjí tak, že se cítí nespokojená a chtěla to změnit. Našla si proto na internetu strategie, jak se efektivně učit, začala si čas na učení víc plánovat a začala tak mít více volného času, který mohla opět věnovat svým kamarádům, koníčkům a příteli. Začala být více spokojená a šťastná, školní výsledky a vztahy s rodiči se zlepšovaly.

Na tabuli můžeme uvést ukázkový příklad SMARTu dívky z příběhu:

- S** chci si do vysvědčení zlepšit výsledky ve škole alespoň o jeden stupeň u všech předmětů, kde mám trojku a horší hodnocení.
- M** na vysvědčení budu mít v těchto předmětech minimálně o jeden stupeň lepší hodnocení.
- A** těším se na to, že budu mít ve škole lepší známky, zvolila jsem si takový proces učení, který mi bude příjemný
- R** mám dostatek času na učení, mám schopnosti a dovednosti se potřebnou látku naučit, mám kolem sebe kamarády, co mi danou látku vysvětlí, případně mám peníze i člověka, kterého mohu zaplatit jako doučování
- T** začnu od příštího pondělí, každý den se budu učit hodinu po škole, mezi 16:30 – 17:30; v pondělí si domluvíme se všemi vyučujícími, kdy mě přezkouší; budu si hlídat průměr každý měsíc

Dále si může skupina zkusit práci se **SMART** metodou. Z oblastí, kde mají prostor pro zlepšení, si žáci vyberou jednu, u které si zkusí nastavit SMART plán.

Reflexe:

Jak se vám SMART vymýšlel? Který bod byl nejtěžší? Kdo by se chtěl podělit o svůj výsledek?

V poslední části se zaměříme na **pozitivní afirmace**, kde je cílem žákům pouze představit jak mohou afirmace fungovat.

Pozitivní afirmace je věta, která je formulovaná v 1. osobě, přítomném čase, pozitivně (nemusí odpovídat realitě). Pokud si tuto větu často opakujeme a máme v hlavě, může nám pomoci ke splnění úkolů. Můžeme vysvětlit například na placebo efektu.

Např. učení mi jde lépe a lépe; učím se rychle.

Více o konceptu Life Dynamic naleznete v publikaci Možnosti zvyšování efektivity a kvality vyučovacího procesu (Dastlík, L., Černý, M., Elio, Praha 2011).

6. ZÁVĚR

Čas: 10 min

Pomůcky: —

Cíl: každý zhodnotí proběhlé setkání, zformuluje, co se mu líbilo, jaké vnímá přínosy, co se naučil

4. BLOK

TÝMOVÉ ROLE

Cíle bloku:

- žáci zjistí důležitost různých pracovních rolí
- žáci si vyzkouší týmovou spolupráci a pojmenují v jakých rolích (funkcích) se jim dařilo
- žáci si sepíší, v jakých oblastech je jejich osobní potenciál

Obsah bloku:

1. zopakování minulého setkání, informace o 4. setkání
2. rozehrívací aktivity – rohy; dotkni se toho, kdo
3. technologic
4. omezení malíři
5. lidský potenciál
6. závěr

Pracovní listy:

- Lidský potenciál

Popis aktivit:

1. ZOPAKOVÁNÍ MINULÉHO SETKÁNÍ, INFORMACE O 4. SETKÁNÍ

Čas: 10 min

Pomůcky: —

Cíl: zopakování co si pamatujeme z minulého setkání, připomenutí pravidel a způsobu práce, naladění na 4. setkání

ROZEHRÍVACÍ AKTIVITY

ROHY

Čas: 15 min

Pomůcky: —

Cíl: naladění na téma; zamyšlení nad tématy; zjištění, že každý jsme jiný, že s každým můžeme mít něco společného

Popis:

Žáci se postaví do prostoru. Lektor poté zadává určitá kritéria, dle nichž se žáci dělí do skupin do různých rohů (části) místnosti. Začínáme a končíme lehčími tématy.

Témata:

- Sourozenci (kdo má: 1. žádného sourozence, 2. jednoho, 3. víc jak jednoho)
- Roční období (kdo má ráda: 1. jaro, 2. léto, 3. podzim, 4. zimu)
- Co mě baví ve škole (1. jazyky, 2. matematika, 3. historie, společnost /dějepis, humanitní vědy/, 4. příroda /fyzika, chemie, přírodopis, zeměpis/, 5. kultura (hudební a výtvarná výchova),
- Práce v týmu (chtěl bych: 1. pracovat spíše sám, 2. pracovat v malém kolektivu /do 10ti osob/, 3. pracovat ve velkém kolektivu /nad 10 osob/.
- Pozice v týmu (jsem spíše 1. vedoucí týmu, 2. inovátor /nové pohledy, nápady/, 3. realizátor, kompletovač, 4. týmový pracovník, harmonizátor)
- Práce (chci být: 1. zaměstnanec, 2. vedoucí (manažer), 3. podnikatel (mít vlastní firmu), 4. OSVČ)

Během rozřazování dáváme doplňující dotazy. Ptáme se žáků, proč jsou tam, kde jsou, jak otázku chápou.

Reflexe:

Co nám aktivita mohla ukázat? Co pro vás bylo zajímavé?

2. DOTKNI SE TOHO, KDO

Čas: 15 min

Pomůcky: –

Cíl: naladění na téma; zamyšlení nad tématy; jak vnímám spolužáky

Popis:

Žáci se postaví volně do prostoru. Na pokyn lektora se vždy dotknou ramene pouze jednoho člověka, pro něhož platí charakteristika, kterou lektor vyřkne, v pozici chvíli setrvají. Poté lektor zadává další charakteristiku a žáci hledají dalšího spolužáka, na kterého charakteristika sedí nejvíce. Začínáme a končíme lehčími tématy, nezařazujeme negativní.

Témata:

- S kým je ve skupině největší zábava?
- Kdo je nejvíce upovídaný?
- Kdo naopak mluví nejméně?
- Koho ve skupině znám nejvíce?
- O kom toho moc nevím?

(tato témata nám na začátku pomohou rozdělit „pozornost“ žáků mezi všechny ve třídě)

- Kdo stmeluje skupinu?
- Kdo je zodpovědný?
- Kdo je tolerantní?
- Kdo je týmový hráč?
- Kdo je spolehlivý?

- Kdo umí dodržovat pravidla?
- Kdo má dobré nápady?
- Kdo je nekonfliktní?
- Kdo umí podpořit ostatní?
- Kdo nezkazí žádnou legraci?

Reflexe: Dozvěděli jste se o sobě něco nového? Dotkl se vás někdo, i když jste to nečekali?

3. TECHNOLOGIC

Čas: 15 min.

Pomůcky: papíry, psací potřeby

Cíl: zamyšlení nad důležitostmi různých pracovních pozic

Popis:

Úkolem žáků je napsat, kdo (co nejvíc pracovních pozic) všechno se podílí (přímo i nepřímo) na výrobě předmětu – obyčejné dřevěné tužky. Žáky rozdělíme do skupin (3–5 žáků), skupiny mají na vypracování 5 minut.

Poté si skupiny připraví krátkou prezentaci se svými výsledky.

Reflexe: Kolik pozic má jaká skupina? Kdo je nejdůležitější? Je někdo, kdo důležitý není a výroba se bez něj může obejít? Co nám aktivita může ukázat?

Poznámka:

Lektor může doplnit další pozice, které žáci nenapsali, např. uklízečka, údržbář, řidič, personalista, apod.

Prezentace výsledků: všichni budou mít na přípravu prezentace omezený čas 5–10 min (záleží na šikovnosti skupiny); skupiny si určí, kdo bude prezentovat (zda jen jeden nebo všichni); na samotnou prezentaci bude mít skupina také vymezený čas, který lektor sleduje a dává skupině během prezentace znamení, kolik času zbývá do konce jejich prezentace.

4. OMEZENÍ MALÍŘI

Čas: 30 min

Pomůcky: papíry formátu A3, pastelky, fixy, šátky

Cíl: podpora spolupráce, zamyšlení nad důležitostmi všech členů týmu

Žáci se rozdělí do skupin (nebo jsou rozděleni lektorem). Úkolem skupiny je nakreslit společný obrázek dle zadání.

Př.: Nakreslete hnědý domeček, který má červenou střechu, hnědý komín, oranžovou omítku, místy oprýskanou, dvě červená okna ve tvaru čtverců, modré dveře, vedle domku oranžový plot a na zahrádce tři zelené vzrostlé stromy a modrá bouda pro psa. Všechny objekty musí být obtaženy fixou.

Následně je každému výtvarníkovi uděleno losem omezení a výhoda.

Příklady možností (lze kombinovat jinak):

- bez rukou/smí vstávat od stolu/nesmí nosit pastelky a fixy
- bez dominantní ruky/jediný smí používat modrou barvu
- nemluví/jediný smí používat hnědou barvu
- neslyší/jediný smí používat oranžovou barvu
- nevidí/jediný smí nosit pastelky a fixy, používat červenou barvu
- nevidí/může vstát od stolu/jako jediný může používat zelenou barvu
- bez dominantní ruky/jako jediný může používat pouze fixu

pozn. když je více žáků, je možné udělat „siamská dvojčata“ – svázaná rukama, příp. nohama

Je dobré, když lektor účastníky hry zná a přiděluje jim omezení a výsady podle jejich chování v týmu, např. rozeného vůdce nechá oněmět, outsiderovi přidělí právo jediného uživatele zásadní barvy, z nespolupracujícího živlu udělá slepce odkázaného na to, aby mu někdo vedl ruku s fixou, kterou smí používat jen on, šikovný malíř nemá dominantní ruku, ale jediný má výsadu kreslit fixou, apod.

Důležité je, aby měla smysl výsada vstávání od stolu. Veškeré pastelky a fixy lektor umístí dál od pracovních stolů skupin, příp. je rozmístit na různá místa, ale tak, aby měli všichni umožněný stejný přístup.

Reflexe:

Jak vám to šlo? Jste spokojeni se svým dílem?

Co bylo obtížné? Co jednoduché?

Jak se kdo cítil ve své roli? Byli jste spokojeni se svou rolí?

Kdo velel? Kdo se nechal vést?

Co si z aktivity můžeme odnést?

Poznámka:

Dražba: skupina má na práci omezený čas, po skončení limitu se tým dohodne na strategii, kdy obraz mají prodat (společně se domluví, čím je zajímavý, proč by si jej měl zájemce koupit. Lektor se může zapojit do dražby, moderuje, zvedá cenu, atd.

5. LIDSKÝ POTENCIÁL

Čas: 30 min.

Pomůcky: list Lidská potenciál

Cíl: zamyšlení nad vlastními silnými stránkami

Popis:

Pracujeme s pracovním listem „Lidský potenciál“. Lektor může projít jednotlivé oblasti s žáky pomocí brainstormingu. Žáci si vyplní dle zadání.

Reflexe:

K čemu nám může sloužit vědomí si toho, jak na tom jsem v jednotlivých oblastech?

K čemu nám může být užitečná znalost rozložení našich vlastních předpokladů a dovedností?

Jak je možné tyto poznatky využít při učení a plánování vlastní budoucnosti?

6. ZHODNOCENÍ DNE

Čas: 10 min

Pomůcky: —

Cíl: každý zhodnotí proběhlé setkání, zformuluje, co se mu líbilo, jaké vnímá přínosy, co se naučil

5. BLOK

STRES A RELAXACE

Cíle bloku:

- žáci si vytvoří představu o tom, jak je možné předcházet stresu, jak se možné se s ním vypořádat
- žáci si vyzkouší několik relaxačních technik

Obsah bloku:

1. zopakování minulého setkání, informace o 5. setkání
2. rozechřívací aktivita – stresovka, bedla
3. stres
4. relaxace
5. závěr

Pracovní listy:

- Relaxace
- Stres

Popis aktivit:

ZOPAKOVÁNÍ MINULÉHO SETKÁNÍ, INFORMACE O 5. SETKÁNÍ

Čas: 10 min

Pomůcky: –

Cíl: zopakování co si pamatujeme z minulého setkání, připomenutí pravidel a způsobu práce, naladění na 5. setkání

ROZEHŘÍVACÍ AKTIVITA

STRESOVKA

Čas: 10 min

Pomůcky: –

Cíl: naladění na téma stresu

Popis:

Lektor vážným hlasem zadá žákům velmi složitý úkol, který po nich ovšem v závěru vyžadovat nebude. Cílem aktivity je naladit žáky na téma stresu.

Příklad úkolu: vaším úkolem je připravit si prezentaci na 5 min, která bude zábavná, poutavá a ve které shrnete všechny vaše dobré vlastnosti a silné stránky, na přípravu máte 3 minuty.

Lektor v průběhu zvyšuje stres účastníků tím, že oznamuje, kolik zbývá času do konce přípravy. Posledních deset vteřin může odpočítávat, což stres ještě více zvyšuje.

Poté následuje diskuse: Jak jste se cítili při zadání úkolu? Co se s vámi dělo? Co vám probíhalo hlavou? Koho byl vystresovaný? Co jiného vás stresuje?

BEDLA

Čas: 15–20 min

Pomůcky: flipchart, fixy, lístky na losování

Cíl: naladění na téma; jak na nás působí stres

Popis:

Na začátku se žáci naučí tuto jednoduchou básničku (napsat na flipchart, tabuli):

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

Rozdají se kartičky, na kterých jsou napsány pocity nebo různé stavy (je mi zima, jsem ospalý, svět je krásný, stydím se, těším se, jsem smutný, mám radost, jsem překvapený, jsem unavený, mám vztek, jsem nadšený, mám obavy, cítím se osamělý, nudím se, jsem na sebe hrdý, mám trému,...)

Poté žáci přednesou básničku v duchu svého pocitu, stavu. Nesmějí přitom říct nic jiného než básničku. Ostatní hádají, co jím podprahově říká.

Následuje krátká reflexe.

3. STRES

Čas: 20 min

Pomůcky: pracovní list Stres

Cíl: zamyšlení nad tím, co nás stresuje, jak se stresem zacházíme

Postup:

Začínáme diskusí na téma stres – Co je to stres? Jaké existují stresory? Případně: Co je to eustres vs. distres?

Poté každý žák dostane pracovní list Stres, který dle zadání vyplní.

Tabuli lektor rozdělí na části:

1. co mě stresuje?
2. jak se to projevuje?
3. co mi pomáhá proti stresu
 - preventivně (Co děláte, abyste stresu předcházeli?)
 - přímo při stresu (Co Vám pomáhá, abyste stres zvládli?)

Vyzve žáky, aby postupně reagovali na jednotlivé body, a jejich příspěvky zapisuje na tabuli. Každý žák si může do svého pracovního listu připisovat nápady na zvládnání stresu, které ho nenapadly.

4. RELAXACE

Čas: 45 min

Pomůcky: –

Cíl: praktická zkouška dechových a relaxačních technik

Popis:

Lektor postupuje od lehčího k těžšímu. Začít je vhodné od sledování vlastního dechu – hluboké nádechy a výdechy; postupný nádech od břicha, přes oblast hrudníku, klíčních kostí. Následovat může krátká ukázka relaxace.

Poznámka: je lepší, když relaxační techniky provádí jen ten lektor, který má s těmito technikami vlastní zkušenosti

5. ZÁVĚR

Čas: 10 min

Pomůcky: –

Cíl: každý zhodnotí proběhlé setkání, zformuluje, co se mu líbilo, jaké vnímá přínosy, co se naučil

6. BLOK

BUDOUCNOST

Cíle bloku:

- žáci se zamyslí nad svými silnými stránkami
- žáci si vyzkouší přijímací pohovor a zformulují zásady přijímacího pohovoru
- žáci zformulují přínosy projektu

Obsah bloku:

1. zopakování minulého setkání, informace o 6. setkání
2. rozehrívací aktivita
3. přijímací pohovor
4. zhodnocení – zpátky do minulosti

Pracovní listy:

- Já za 30 let

Popis aktivit:

1. ZOPAKOVÁNÍ MINULÉHO SETKÁNÍ, INFORMACE O 6. SETKÁNÍ

Čas: 10 min

Pomůcky: –

Cíl: zopakování co si pamatujeme z minulého setkání, připomenutí pravidel a způsobu práce, naladění na poslední setkání a zopakování toho, co jsme prožili ve všech předchozích setkáních

2. ROZEHRÍVACÍ AKTIVITA

TŘI ROLE

Čas: 30 min

Pomůcky: –

Cíl: podpořit a posílit vědomí silných stránek každého jedince

Popis:

Žáci se rozdělí do trojic. Každý má svou roli – vypravěč, reportér, zapisovatel. Reportér se ptá, vypravěč odpovídá, zapisovatel zapisuje.

Dotazy:

Co děláte nejraději?

Co vám jde nejlépe?

Co se vám naposledy povedlo?

Jaké jsou vaše tři silné vlastnosti?

Na co jste u sebe hrdý?

V rolích se ve skupině střídají po 5 minutách, poté si každý vezme svůj list papíru s odpověďmi.

Reflexe: Vyzveme žáky, aby se podělili o informace o sobě.

JÁ ZA 30 LET

Čas: 25 min

Pomůcky: papír, tužky

Cíl: zamyšlení nad budoucností

Popis:

Žáci dostanou od lektora zadání: Pohodlně se usadte, zavřete oči a představte si, že se zrychlil čas a roky plynou. Úspěšně jste dokončili školu, kterou právě studujete. Pokračujete v tom, co jste si naplánovali. Přijali vás tam, kam jste si vysnili. Všechny vaše cíle se naplnily. Je vám 20, 25 let, jste dospělí a vstupujete do života se vším, s čím jste chtěli. Je vám 30, 35 let. Dosahujete úspěchů v osobním životě i v pracovním. Je vám 40, 45 let a vy jste ÚSPĚŠNÍ, ať to pro vás znamená cokoliv. Rozhodnete se, že o svých úspěších, o svém dosavadním životě napíšete knihu.

Nyní otevřete oči. Máte před sebou papír a psací potřeby a znázorněte, o čem by Váš životopis, který byste psali odteď za 30 let byl. Napište, nakreslete, necháme na Vás, jakým způsobem to pojmete. Můžete vymyslet název pro Vaši knihu, obal knihy, názvy kapitol.

Poté lze udělat „výstavku“ knih. Ale nenutíme, pokud nechtějí ukazovat ostatním. Kdo chce představit ostatním detailněji, může.

3. PŘIJÍMACÍ POHOVOR

Čas: 45 min

Pomůcky: –

Cíl: vyzkoušení si přijímacího pohovoru (na VŠ, do zaměstnání)

Popis:

Nejprve se se studenty lektor vyzve studenty, aby zapřemýšleli nad tím, jaké je jejich ideální povolání nebo kam by se rádi dostali na vysokou školu. Každý student si toto zapíše a k tomu pět dovedností, schopností nebo znalostí, které bude potřebovat, aby jej mohl vykonávat (návrat k lidskému potenciálu).

Každý student sdělí svou ideální představu. Poté lektor studentům představí téma další aktivity – Přijímací pohovor a zeptá se (u starších ročníků) kdo už byl na nějakém pohovoru, na jakém a jak to probíhalo. Se všemi studenty poté na tabuli sepíše zásady - jak se připravit na pohovor (práce se stresem; vzhled; chování) a jaké jsou typické otázky na pohovoru (Proč jste si vybral/a toto místo? Proč máme dát přednost právě vám? Jaké jsou vaše silné a slabé stránky? Proč chcete pracovat zrovna u nás? Jaké si představujete ohodnocení?, ...)

Dále si každý připraví odpovědi na otázky (Proč právě já? Moje tři silné a slabé stránky). Lektor nebo dobrovolníci se stanou přijímací komisí (je možné rozdat si role: hodný nebo přísný) a každý (nebo kdo chce) si vyzkouší pohovor. Na pohovoru je účastník přijímán do svého ideálního zaměstnání (vysoké školy).

Reflexe: ostatní sledují, pak popisují, co viděli (neverbální komunikace, stres, silné stránky).

4. ZHODNOCENÍ – ZPÁTKY DO MINULOSTI

Čas: 30 min

Pomůcky: –

Cíl: připomenutí všech předchozích setkání, aktivit a jejich cílů

Popis:

Na zdi místnosti se nalepí archy papíru s názvy jednotlivých klíčových aktivit ze všech setkání (jejich název, např. technologic). Lektor se žáky postupně prochází jednotlivé aktivity, vybízí žáky k tomu, aby vzpomínali, o čem aktivita byla, co bylo jejím cílem. Žáci poté aktivity hodnotí (např. anonymně tak, že každý na arch mohu nakreslit smajlíka, napsat jedno slovo, napíše známku, apod.

POZNÁMKY

ELIO, O. S.

Rozvojové kurzy a vzdělávání.

Poradenství, terapie a diagnostika.

Preventivní a psychologické služby školám.

Výcvik poradenských a terapeutických dovedností Life Dynamic

Akreditace MŠMT ČR: 17042/2014-1-488

2letá varianta (200 hod – 100 hod sebezkušenosti, 65 hod nácviku dovedností, 35 hod teorie)

4letá varianta (400 hod – 135 hod sebezkušenosti, 190 hod nácviku dovedností, 75 hod teorie)

Určeno pro:

- každého, kdo se zajímá o vlastní osobnostní rozvoj a využití svého potenciálu
- psychology a pedagogy, kteří se chtějí zorientovat v problematice poskytování poradenských a psycho-terapeutických služeb
- lektory, kteří chtějí prohloubit své dovednosti a rozšířit repertoár svého působení v rámci tréninků a výcviků
- manažerské pozice pro efektivní leadership

Práce s třídním kolektivem s prvky prevence rizikového chování

Akreditace MŠMT ČR: 17042/2014-1-488

varianta 160 hod (60 hod teoretické přípravy, 100 hod praktické přípravy 30 hod polovina

varianta 60 hod (60 hod teoretické přípravy; po absolvování možno pokračovat ve variantě 160)

Určeno pro:

- psychology, speciální pedagogy, pedagogy s motivací rozšířit své dovednosti a zkušenosti při práci s třídním kolektivem
- studenty posledních ročníků psychologie a pedagogiky
- kurz je zvláště vhodný pro ty, kteří pracují rádi s dětmi, preferují přístup k dětem na partnerské úrovni, jsou otevření a komunikativní

Krok za krokem – výcvik pro pedagogické pracovníky

Akreditace MŠMT ČR: 39373/2012-201-691

Výcvik obsahuje témata:

- Pozitivní třídní klima
- Psychohygienu a relaxaci
- Profesionální pedagog – přirozená autorita

Určeno pro:

- pedagogy I. a II. stupně ZŠ, gymnázií, SOŠ a SOU
- metodiky prevence, výchovné poradce
- speciální pedagogy, školní psychology
- začínající učitele, ale velice přínosný je i pro zkušené pedagogy, kteří chtějí načerpat novou inspiraci a motivaci pro zvládnutí povolání

Programy všeobecné a selektivní prevence rizikového chování pro základní a střední školy