



**SAFESPACE4YOUTH**  
YOUTH COMMUNITY

# **Sezení 1:**

**Opatření včasné intervence pro  
duševní zdraví a pohodu**



## Úvod do relace

Včasné intervence pro duševní zdraví a pohodu jsou zásadní pro podporu mladých lidí, kteří mohou mít problémy se svým duševním zdravím. Odborníci na mládež, jako jsou vychovatelé, poradci a sociální pracovníci, hrají zásadní roli při identifikaci včasných varovných signálů a poskytování vhodné podpory mladým lidem. Výzkum ukázal, že včasné intervence může výrazně zlepšit výsledky duševního zdraví mladých lidí. Čím dříve se mladému člověku dostane podpory, tím je pravděpodobnější, že se uzdraví a vyhne se rozvoji závažnějších duševních poruch. Včasné intervence může také pomoci snížit stigma spojené s problémy duševního zdraví normalizací hledání podpory a léčby.

Jednou z účinných metod rané intervence je psychoedukace, která zahrnuje poskytování informací mladým lidem o duševním zdraví a pohodě. To může zahrnovat poučení o příznacích a symptomech duševního zdraví, jak zvládat stres a úzkost a jak získat podporu, pokud ji potřebují. Tím, že mladí lidé lépe rozumějí duševnímu zdraví, jsou lépe vybaveni k tomu, aby dokázali rozpoznat, kdy oni nebo někdo jiný může potřebovat podporu, a včas vyhledat pomoc.

Intervence založené na všímavosti jsou také účinnou metodou včasné intervence pro duševní zdraví a pohodu. Všímavost znamená věnovat pozornost přítomnému okamžiku a přijímat myšlenky a pocity bez posuzování. Bylo prokázáno, že intervence založené na všímavosti zlepšují výsledky duševního zdraví mladých lidí, včetně snížení příznaků úzkosti a deprese a zlepšení sebeúcty a odolnosti.

Modely kolaborativní péče, které zahrnují týmový přístup k péči o duševní zdraví, jsou také účinnými metodami včasné intervence. V modelu kolaborativní péče spolupracují odborníci na mládež s odborníky v oblasti duševního zdraví na poskytování komplexní péče mladým lidem. To může zahrnovat pravidelné kontroly, podporu při řízení léků a přístup k řadě léčebných postupů založených na důkazech.

A konečně, vrstevnická podpora může být také účinnou metodou včasné intervence pro duševní zdraví a pohodu. Kolegiální podpora zahrnuje propojení mladých lidí, kteří zažívají podobné problémy v oblasti duševního zdraví, a poskytuje jim bezpečný prostor, aby si mohli popovídat a vzájemně se podporovat. Ukázalo se, že vzájemná podpora snižuje sociální izolaci, zlepšuje sebevědomí a zlepšuje přístup ke službám duševního zdraví.

Metody včasné intervence pro duševní zdraví a pohodu jsou zásadní pro podporu mladých lidí, kteří mohou mít problémy se svým duševním zdravím. Odborníci na mládež mohou hrát zásadní roli při identifikaci včasných varovných signálů a poskytování vhodné podpory mladým lidem.

Psychoedukace, intervence založené na všímavosti, modely společné péče a peer podpora jsou účinné metody rané intervence, které mohou významně zlepšit výsledky duševního zdraví mladých lidí. Poskytnutím včasné intervence a podpory můžeme pomoci mladým lidem rozvinout dovednosti, které potřebují ke zvládnutí svého duševního zdraví a zabránit rozvoji závažnějších stavů.





# Smlouva o koučování

	Trenér	Koučovaný
název		
E-mailem		
Telefonní číslo		
ID videokonference		
jiný		

V jakých oblastech byste chtěli koučovat?

Čeho byste chtěli dosáhnout do konce tohoto sezení?

Jaká jsou vaše očekávání od programu?

Jaká základní pravidla by měla být stanovena?

**Prohlášení o důvěrnosti:**

Souhlasím s tím, že naše konverzace budou důvěrné, pokud se obě strany nedohodnou jinak (pokud nedojde k povinnému nahlášení problému).

Trenér \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_





Trenér \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

# Protokol koučování

Trenér	
Koučovaný	
Organizace	
Zasedání	sezení 1 <input type="checkbox"/> sezení 2 <input type="checkbox"/> sezení 3 <input type="checkbox"/> sezení 4 <input type="checkbox"/> sezení 5 <input type="checkbox"/> sezení 6 <input type="checkbox"/>
datum	
Datum příštího zasedání	

Akce/cíl dosažený z posledního sezení.

Výzvy, řešení a nesplněné cíle

Téma(a) pro tuto relaci

Kroky k dosažení cílů stanovených na tomto zasedání (např. požadované zdroje, odpovědnost atd.)

Témata/Akce pro příští koučovací sezení







--

## Akční plán koučovaného

<b>Trenér</b>	
<b>Koučovaný</b>	
<b>Organizace</b>	
<b>Datum zahájení</b>	
<b>Datum dokončení</b>	

### Krátkodobé cíle

<b>Cíl</b>	<b>Uzávěrka</b>
<b>1)</b>	
<b>2)</b>	
<b>3)</b>	

### Jaké kroky musím podniknout, abych dosáhl svých cílů?

--

### Milníky

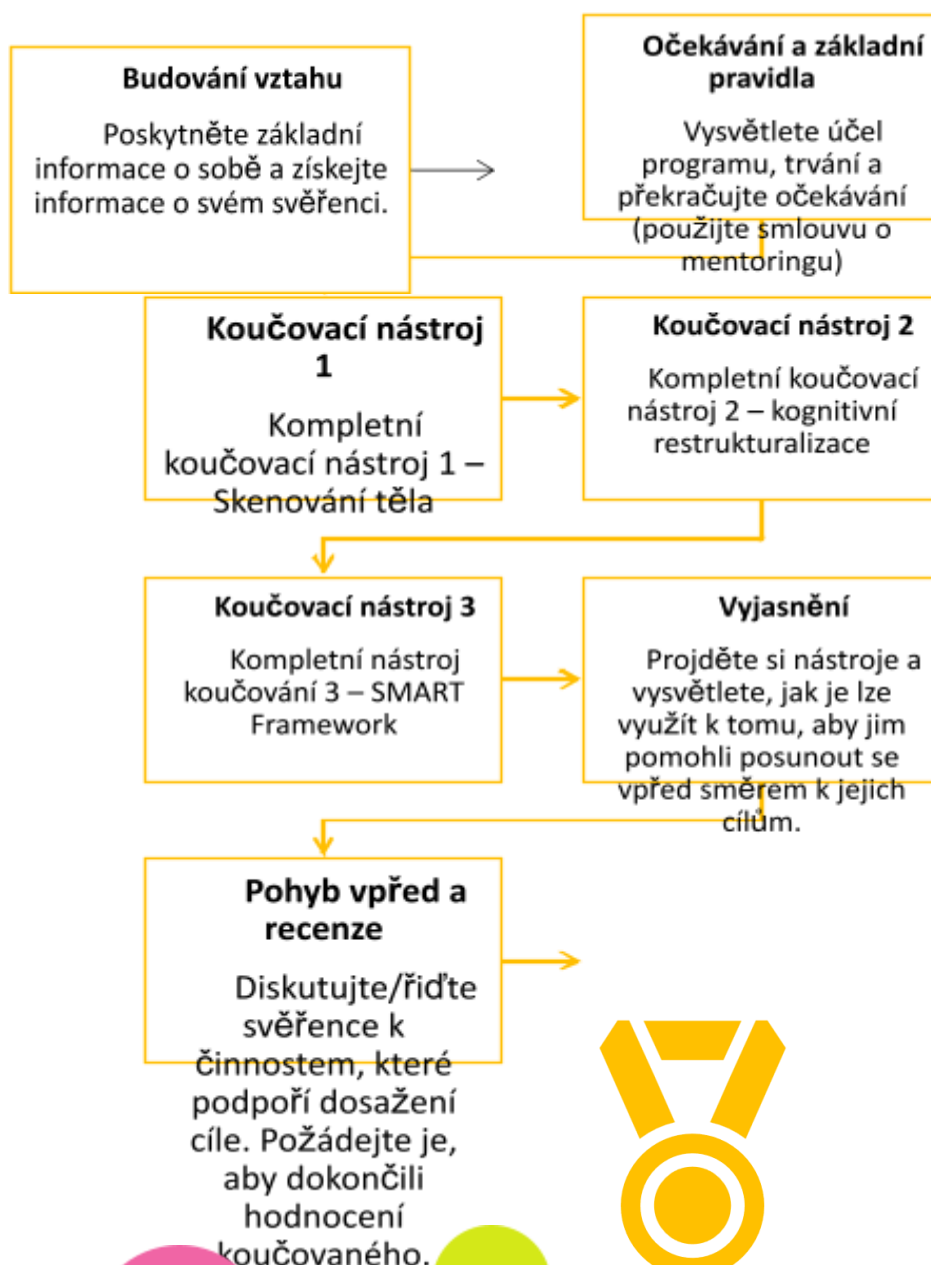
--

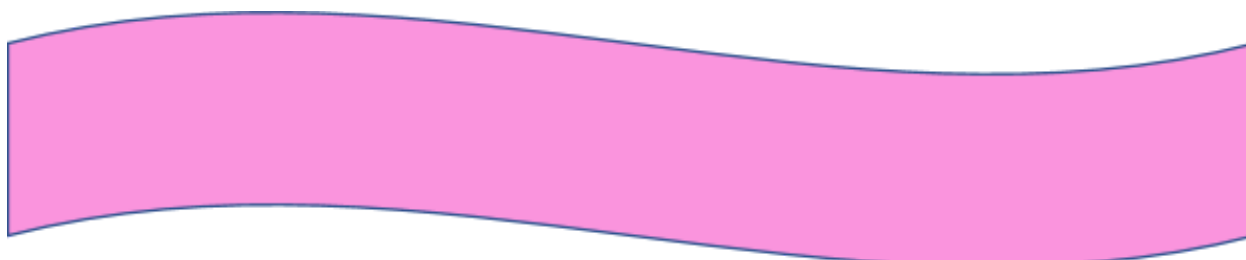




Ukazatele úspěchu/Výsledky

## Plán sezení: Opatření včasné intervence pro duševní zdraví a pohodu





*"Hodně včasného zásahu je klíčové."*

**-Liana Simonová**

V tomto sezení prozkoumáme důležitost včasné intervence při podpoře duševního zdraví a duševní pohody a prodiskutujeme praktické strategie a nástroje pro podporu jednotlivců v této oblasti. Prozkoumáme kompetence, které lze získat včasnou intervencí, jako je sebeuvědomění, strategie zvládání a stanovení cílů. Na konci tohoto sezení hlouběji porozumíte výhodám včasné intervence a budete vybaveni praktickými nástroji na podporu jednotlivců při zlepšování jejich duševního zdraví a pohody.

- 1.1. Sebehodnotit své vlastní sebeuvědomění zkoumáním svých emocí, myšlenek a přesvědčení.**
- 1.2. Uvědomte si řadu strategií zvládání, které vám mohou pomoci zvládat stres, úzkost a další problémy duševního zdraví.**
- 1.3. Schopnost stanovování cílů.**

Abyste svému koučovanému pomohli dozvědět se více o metodách rané intervence pro duševní zdraví a pohodu na této úrovni, najděte níže 5 účinných koučovacích otázek.





## Účinné koučovací otázky pro metody rané intervence pro duševní zdraví a pohodu

### Sezení 1

#### Kompetence

- 1.1. co právě teď cítíš? Můžete popsat své emoce a kde je cítíte ve svém těle?
- 1.2. Jaké jsou vaše současné stresory nebo výzvy? Jak ovlivňují vaše duševní zdraví a pohodu?
- 1.3. Jaké jsou vaše hodnoty a co je pro vás v životě nejdůležitější?
- 1.4. Jaká jsou některá z negativních přesvědčení nebo sebeklamy, se kterými jste v poslední době bojovali?
- 1.5. Jaké malé kroky můžete dnes udělat, abyste zlepšili své duševní zdraví a pohodu?

## KOMPETENCE 1

### NÁSTROJ KOUČOVÁNÍ 1 SKENOVÁNÍ TĚLA

*Schopnost zaměřit svou pozornost na sebe a posoudit, zda jsou vaše činy, myšlenky nebo emoce v souladu s vašimi vnitřními hodnotami a přesvědčením.*

Skenování těla je technika všímavosti, která zahrnuje věnování pozornosti fyzickým vjemům v těle. Provádění tělesného skenování může být pro koučované v opatřeních včasné intervence pro duševní zdraví a pohodu přínosem několika způsoby, jako je rozvoj sebeuvědomění, podpora relaxace a kultivace všímavosti. Koučování dokáží rozpoznat, kdy prožívají stres, úzkost nebo jiné problémy s duševním zdravím, stát se uzemněnějšími a soustředěnějšími a rozvíjet větší povědomí a přijetí svých zkušeností, což přispívá ke zlepšení jejich duševního zdraví a pohody.

### NÁVOD KROK ZA KROKEM

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zvýšení poskytované kompetence.

<b>Krok 1</b>	Najděte si pohodlné a klidné místo, kde nebudete rušeni. Posad'te se nebo si lehněte v uvolněné poloze, s rukama a nohama nepřekříženými.
<b>Krok 2</b>	Několikrát se zhluboka nadechněte a zavřete oči. Zaměřte svou pozornost na svůj dech a všimněte si, jak vzduch proudí dovnitř a ven z vašeho těla.



<b>Krok 3</b>	Začněte skenovat své tělo, začněte od temene hlavy a pomalu se pohybujte dolů k prstům u nohou. Všimněte si jakýchkoli fyzických pocitů, jako je teplo, napětí nebo mravenčení, aniž byste je posuzovali nebo zkoumali.
<b>Krok 4</b>	Pokud zaznamenáte nějaké oblasti napětí nebo nepohodlí, zhluboka se nadechněte a představte si, že posíláte svůj dech do této oblasti vašeho těla. Při výdechu uvolněte veškeré napětí nebo nepohodlí, které v této oblasti držíte.
<b>Krok 5</b>	Pokračujte ve skenování svého těla a všimněte si všech pocitů, které cítíte. Pokud se vaše mysl začne toulat, jemně se soustřeďte zpět na svůj dech a fyzické pocity ve vašem těle.
<b>Krok 6</b>	Když jste připraveni ukončit skenování těla, několikrát se zhluboka nadechněte a pomalu otevřete oči. Věnujte chvíli tomu, abyste si všimli, jak se cítíte, a jakékoli změny ve vašem fyzickém nebo emocionálním stavu.

#### KRABICE ZDROJE

- [Meditace skenování těla .](#)
- [Meditace všímavé skenování těla pro duševní zdraví](#)
- [Meditace skenování těla: 7 výhod a jak to funguje](#)



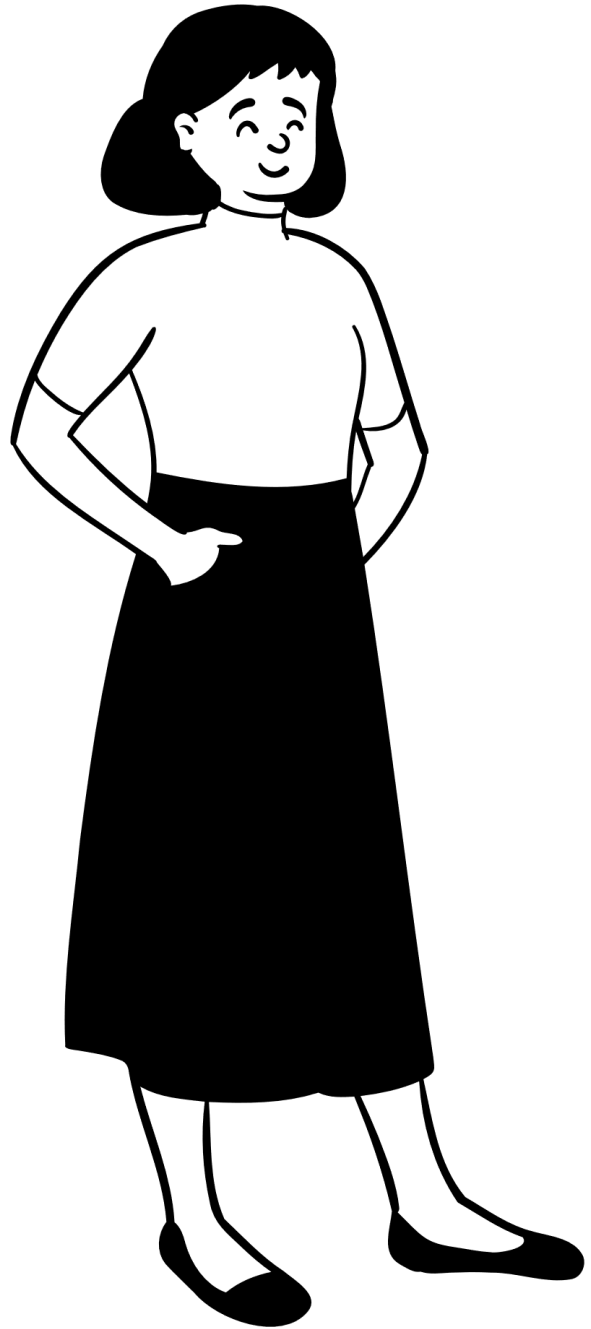
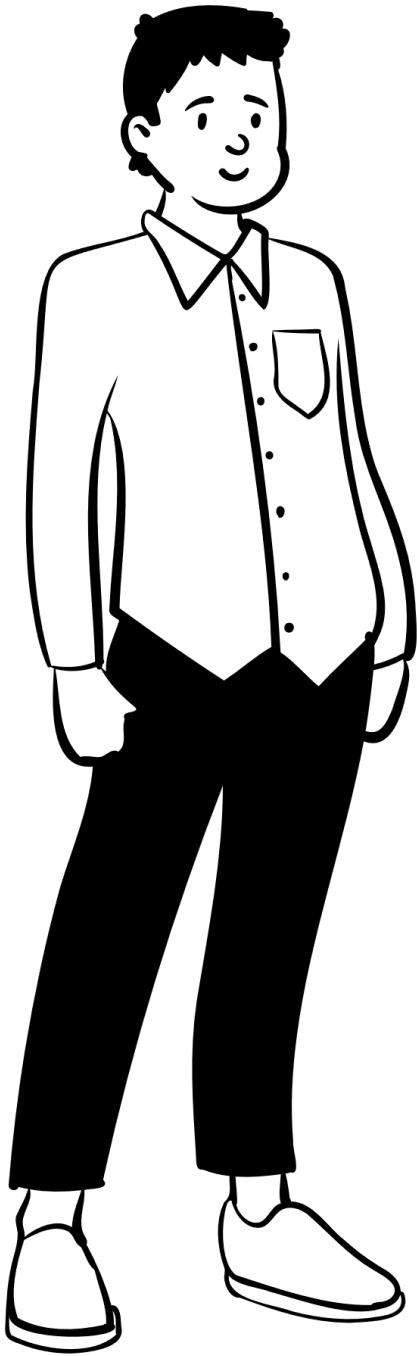
## Koučování Vignette

Jakmile dokončíte skenování těla, můžete dále zlepšit své povědomí o svém těle vybarvením jedné z níže uvedených ilustrací. Zvažte použití barev, které odpovídají vašim fyzickým vjemům pro vizuální znázornění stavu vašeho těla.

- **Zelená:** Tato barva představuje oblasti vašeho těla, ve kterých se cítíte dobře, což naznačuje pocit pohody.
- **Oranžová:** Použijte tuto barvu pro znázornění oblastí, které jsou v pořádku, což naznačuje, že mohou vyžadovat určitou pozornost.
- **Červená:** Tato barva označuje oblasti vašeho těla, které se cítí špatně a vyžadují okamžitou pozornost, což naznačuje potřebu sebeděče a zásahu.

**Je důležité si uvědomit,  
že neexistuje žádný  
špatný nebo správný  
způsob, jak tuto činnost  
provádět. Vybarvěte,  
napište nebo nakreslete,  
co cítíte! Buďte kreativní!**







K  
O  
M  
P  
E  
T  
E  
N  
C  
E  
2

## NÁSTROJ KOUČOVÁNÍ 2 KOGNITIVNÍ RESTRUKTURALIZACE

*Schopnost nahradit negativní myšlenky pozitivními, podporovat odolnost, zvládání a celkovou duševní pohodu.*

Kognitivní restrukturalizace je účinným koučovacím nástrojem pro opatření včasné intervence v oblasti duševního zdraví a duševní pohody. Pomáhá jednotlivcům identifikovat a zpochybnit negativní myšlenky, rozvíjet strategie zvládání a budovat odolnost. To může zabránit rozvoji vážnějších problémů duševního zdraví a podpořit dobré duševní zdraví.

### NÁVOD KROK ZA KROKEM

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zlepšení poskytované kompetence; a pro krok 6 navrhovanou šablonu akčního plánu.

Krok 1	<b>Identifikujte negativní myšlenky:</b> Všimněte si, když se objeví negativní myšlenky nebo sebedluha, a zapište si je.
Krok 2	<b>Postavte se proti negativním myšlenkám:</b> Zeptejte se sami sebe, zda jsou negativní myšlenky správné nebo užitečné. Pokud ne, pokuste se najít důkazy, které podporují pozitivnější a realističtější perspektivu.
Krok 3	<b>Přeformulujte negativní myšlenky:</b> Nahaďte negativní myšlenky pozitivnějšími a konstruktivnějšími. Například místo toho, abyste si mysleli: „To nemůžu udělat“, zkuste přemýšlet „To zvládnou, když to udělám krok za krokem“.
Krok 4	<b>Cvičte pozitivní sebedluhu:</b> Používejte pozitivní afirmace nebo sebedluhu k posílení nových pozitivních myšlenek.
Krok 5	<b>Pravidelně opakujte:</b> Pravidelně procvičujte nové myšlenky, zvláště když se objeví negativní myšlenky.
Krok 6	<b>Sledujte pokrok:</b> Sledujte pokrok a oslavujte úspěchy, abyste posílili nové vzorce pozitivního myšlení.

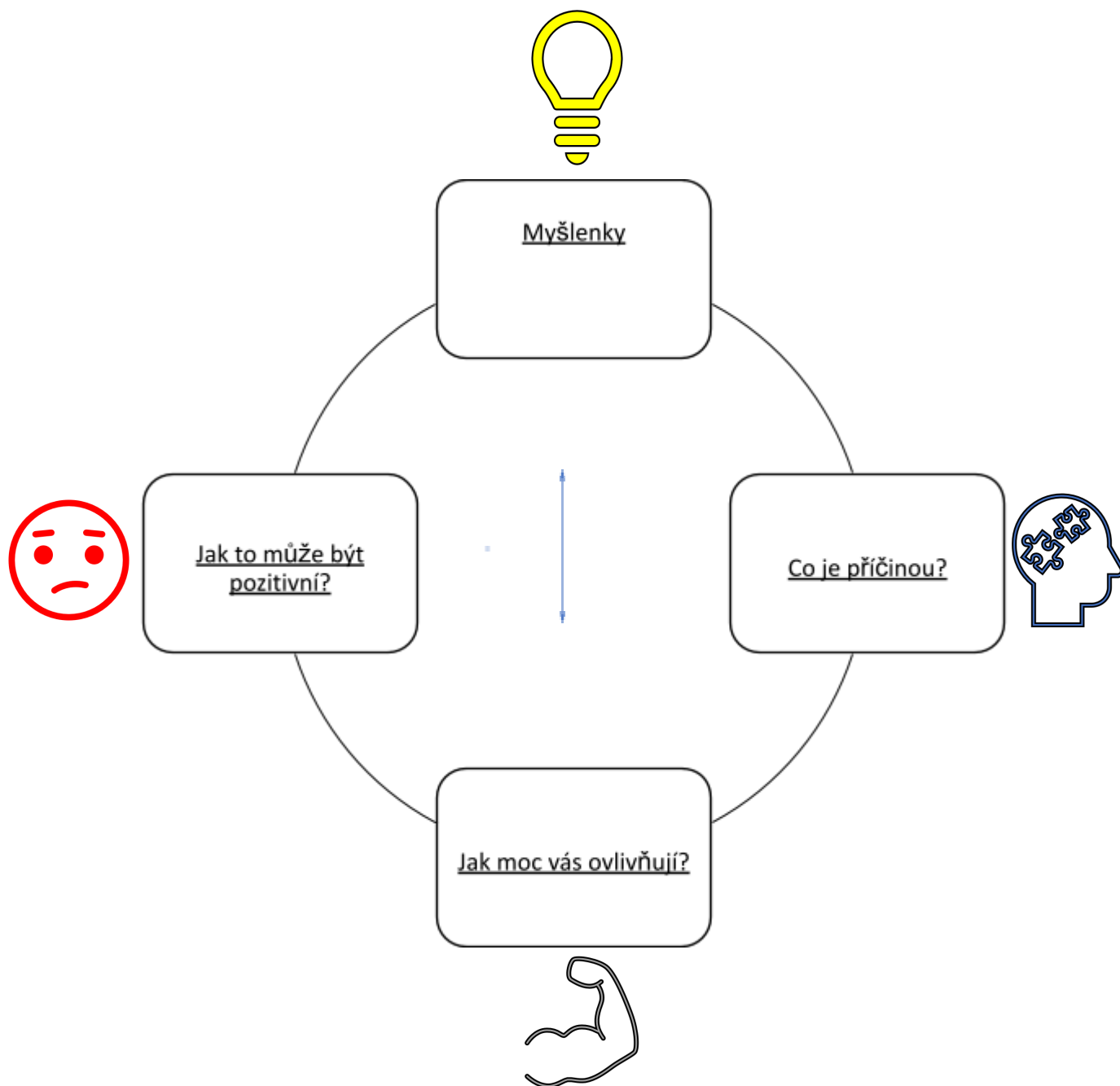
### KRABICE ZDROJE

- [Příklady kognitivní restrukturalizace .](#)
- [Jak změnit negativní myšlení pomocí kognitivní restrukturalizace](#)
- [Kognitivní restrukturalizace a její techniky](#)





## Koučování Vignette





K  
O  
M  
P  
E  
T  
E  
N  
C  
E  
3

### NÁSTROJ KOUČOVÁNÍ 3 CHYTRÝ RÁMEC

*Schopnost zvýšit motivaci, soustředění a pokrok směrem k dosažení smysluplných a realistických cílů prostřednictvím stanovení cílů.*

Rámec SMART je užitečným koučovacím nástrojem pro opatření včasné intervence pro duševní zdraví a pohodu. Pomáhá jednotlivcům stanovit realistické a dosažitelné cíle, které jsou relevantní a smysluplné, což zvyšuje motivaci, soustředění a pokrok směrem k jejich cílům. Použití rámce SMART může podpořit vlastní účinnost a pohodu.

#### NÁVOD KROK ZA KROKEM

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zlepšení poskytované kompetence; a pro krok 6 navrhovanou šablonu akčního plánu.

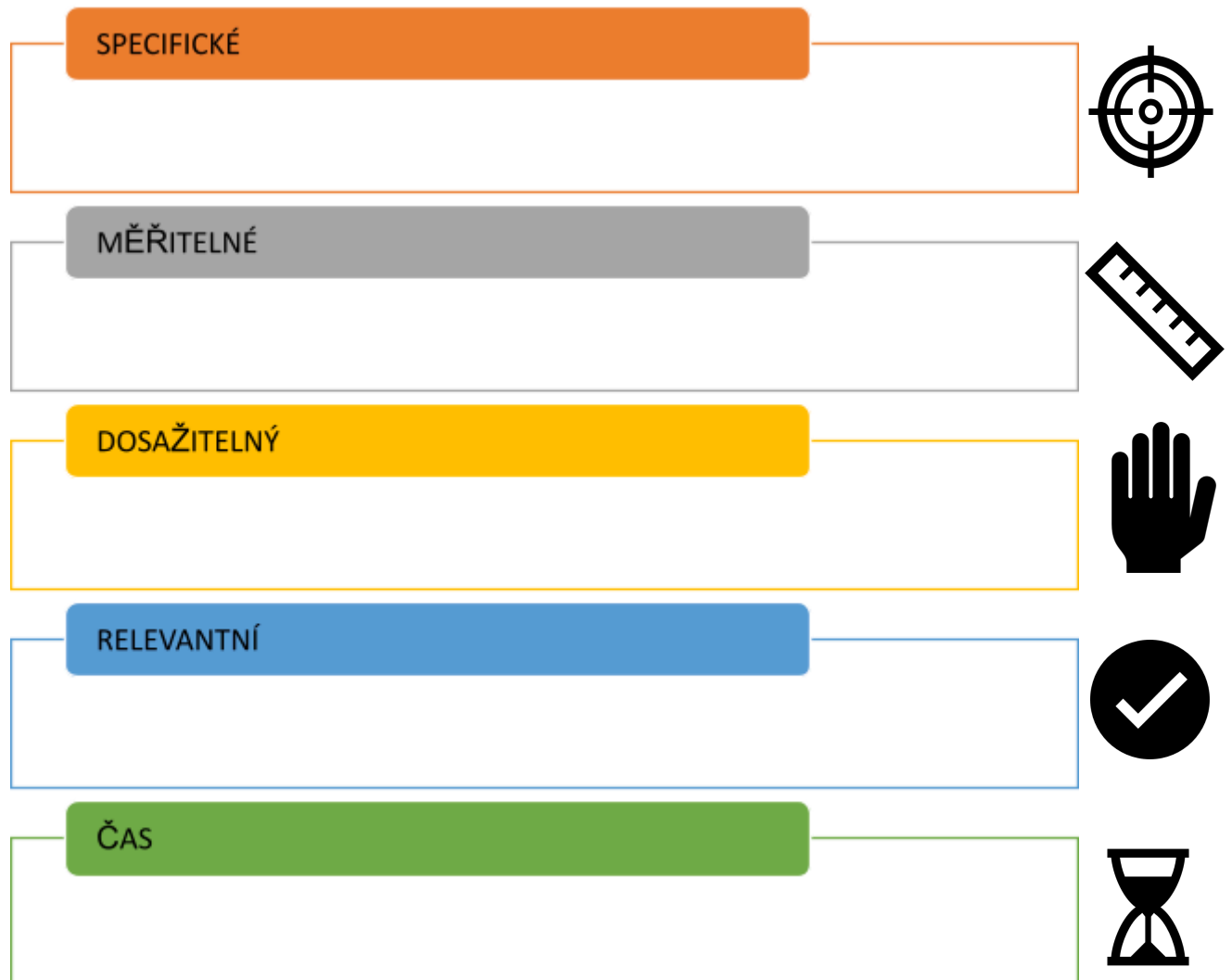
<b>Krok 1</b>	<b>Specifické:</b> Stanovte si konkrétní cíl, který je jasný a dobře definovaný, například „chci začít pravidelně cvičit“.
<b>Krok 2</b>	<b>Měřitelné:</b> Určete, jak budete měřit pokrok směrem k vašemu cíli, například „Budu sledovat, kolikrát týdně cvičím.“
<b>Krok 3</b>	<b>Dosažitelný:</b> Stanovte si cíl, který je realistický a dosažitelný s ohledem na vaši současnou situaci a zdroje, jako například „Začnu cvičením 2-3krát týdně a postupně budu zvyšovat, jak budu silnější.“
<b>Krok 4</b>	<b>Relevantní:</b> Ujistěte se, že váš cíl je relevantní a v souladu s vašimi hodnotami a celkovými životními cíli, jako například „Chci pravidelně cvičit, abych zlepšil své fyzické a duševní zdraví“.
<b>Krok 5</b>	<b>Časově omezený:</b> Stanovte si konečný termín nebo časovou osu pro dosažení vašeho cíle, například „Budu pravidelně cvičit další 3 měsíce a vyhodnocovat svůj pokrok“.
<b>Krok 6</b>	<b>Kontrolujte a upravujte:</b> Pravidelně kontrolujte svůj pokrok směrem k vašemu cíli a upravujte podle potřeby, například zvyšujte nebo snižujte frekvenci nebo intenzitu cvičení.

#### KRABICE ZDROJE

- [Vytváření SMART cílů](#) .
- [SMART cíle a duševní zdraví](#)
- [Jak nastavit SMART cíle pro zlepšení svého duševního zdraví](#)



## Koučování Vignette





## Pomůcka pro koučovací schéma: Hodnocení koučovaného

Jméno koučovaného:	Souhlas	Ani Souhlas, ani Nesouhl as	Nesouhlas
1. Koučovací program byl pro mě relevantní a užitečný.			
2. Získal jsem sebedůvěru v další kroky.			
3. Dosáhl jsem cílů, které jsem si stanovil na začátku programu.			
4. Jsem si jistý, že podniknu kroky uvedené v mém akčním plánu.			
5. Tento program bych doporučil.			
6. Uveďte prosím důvody pro vysvětlení vaší odpovědi na Q5.			
7. Jaké jsou klíčové věci, které jste se v rámci programu naučili/o kterých jste uvažovali? (Zahrňte prosím až 3 klíčové body).			
8. Jaké kroky podniknete po tomto programu?			
9. Některé další komentáře?			
Máte zájem stát se koučem prostřednictvím programu SS4Y Wellness and Wellbeing Coaching Scheme? ano/ne			
Uveďte prosím své preferované kontaktní údaje, abychom mohli reagovat na vaši žádost stát se koučem SS4Y.			



**Krátký leták - AKČNÍ PLÁN PRO KOUČÉRA / KOUČE****Podrobnosti o trenérovi**

Název:  
Kontaktní číslo:  
E-mailem:

**Podrobnosti o koučovaném**

Název:  
Kontaktní číslo:  
E-mailem:

**Stručný popis myšlenky koučování pro wellness a pohodu****Dlouhodobé cíle****Krátkodobé cíle**

<b>Cíl</b>	<b>Kroky</b>	<b>Zdroje</b>	<b>Dohodnutá časová osa</b>	<b>Úspěšné dodávky</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li></ol>			

# SAFESPACE4YOUTH

YOUTH COMMUNITY



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number 2022-1-C201-KA220-YOU-000087166



Co-funded by  
the European Union

SAFESPACE4YOUTH  
YOUTH COMMUNITY



# Sezení 2:

**Duševní zdraví, pohoda,  
sebeuvědomění**





## Úvod do relace

Duševní zdraví, pohoda, sebeuvědomění a sebevědomí jsou vzájemně propojené aspekty celkového rozvoje mladého člověka. Jako odborníci na mládež je důležité porozumět tomu, jak se tyto aspekty vzájemně ovlivňují a jak můžeme mladé lidi podporovat v rozvoji pozitivního pocitu sebe sama. Duševní zdraví je klíčovou složkou celkové pohody a mladí lidé čelí řadě problémů, které mohou ovlivnit jejich duševní zdraví. Tyto výzvy mohou mimo jiné zahrnovat akademický stres, sociální tlaky a rodinné konflikty. Odborníci na mládež mohou podpořit mladé lidi v udržení dobrého duševního zdraví tím, že jim poskytnou strategie zvládnání, spojí je se zdroji a vytvoří bezpečné a podpůrné prostředí.

- Pohoda přesahuje duševní zdraví a zahrnuje holistický přístup ke zdraví a celkový pocit štěstí. Pohoda zahrnuje fyzické zdraví, emocionální zdraví, sociální propojení a smysl pro účel. Jako profesionálové pro mládež můžete podporovat mladé lidi v rozvoji silného pocitu pohody tím, že budete prosazovat návyky zdravého životního stylu, povzbuzovat pozitivní vztahy a poskytovat příležitosti k osobnímu růstu a rozvoji.
- Sebeuvědomění je důležitým aspektem pohody, protože zahrnuje pochopení vlastních emocí, silných a slabých stránek. Rozvojem sebeuvědomění mohou mladí lidé lépe porozumět svým vlastním potřebám duševního zdraví a činit informovaná rozhodnutí o svém blahu. Profesionálové z oblasti mládeže mohou podporovat sebeuvědomění vytvářením příležitostí k reflexi, povzbuzováním k sebevyjádření a poskytováním zpětné vazby a podpory.
- Sebeúčelnost se vztahuje k pocitu smyslu a směru života a je úzce spojena s pohodou a duševním zdravím. U mladých lidí, kteří mají smysl pro smysl, je větší pravděpodobnost, že se budou ve svém životě cítit motivovaní, zapojení a naplnění. Odborníci na mládež mohou podporovat mladé lidi v rozvíjení smyslu pro sebevědomí tím, že jim poskytnou příležitosti ke stanovení cílů, podněcují k objevování a experimentování a pomáhají mladým lidem propojit jejich vášně a zájmy s větším smyslem pro účel.

Duševní zdraví, pohoda, sebeuvědomění a sebevědomí jsou vzájemně propojené a klíčové aspekty rozvoje mladého člověka. Jako odborníci na mládež můžete podporovat a vést mladé lidi, aby se v těchto složitých a důležitých otázkách orientovali. Vytvářením bezpečných a podpůrných prostorů, povzbuzováním pozitivních vztahů, prosazováním návyků zdravého životního stylu a poskytováním příležitostí k osobnímu růstu a rozvoji je možné pomoci mladým lidem rozvíjet dovednosti a odolnost, které potřebují, aby se jim dařilo nyní i v budoucnu.







# Smlouva o koučování

	Trenér	Koučovaný
název		
E-mailem		
Telefonní číslo		
ID videokonference		
jiný		

V jakých oblastech byste chtěli koučovat?

Čeho byste chtěli dosáhnout do konce tohoto sezení?

Jaká jsou vaše očekávání od programu?

Jaká základní pravidla by měla být stanovena?

**Prohlášení o důvěrnosti:**

Souhlasím s tím, že naše konverzace budou důvěrné, pokud se obě strany nedohodnou jinak (pokud nedojde k povinnému nahlášení problému).

Trenér \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_





Trenér \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

# Protokol koučování

Trenér	
Koučovaný	
Organizace	
Zasedání	sezení 1 <input type="checkbox"/> sezení 2 <input type="checkbox"/> sezení 3 <input type="checkbox"/> sezení 4 <input type="checkbox"/> sezení 5 <input type="checkbox"/> sezení 6 <input type="checkbox"/>
datum	
Datum příštího zasedání	

Akce/cíl dosažený z posledního sezení.

Výzvy, řešení a nesplněné cíle

Téma(a) pro tuto relaci

Kroky k dosažení cílů stanovených na tomto zasedání (např. požadované zdroje, odpovědnost atd.)

Témata/Akce pro příští koučovací sezení





# Akční plán koučovaného

<b>Trenér</b>	
<b>Koučovaný</b>	
<b>Organizace</b>	
<b>Datum zahájení</b>	
<b>Datum dokončení</b>	

## Krátkodobé cíle

<b>Cíl</b>	<b>Uzávěrka</b>
1)	
2)	
3)	

## Jaké kroky musím podniknout, abych dosáhl svých cílů?

--

## Milníky

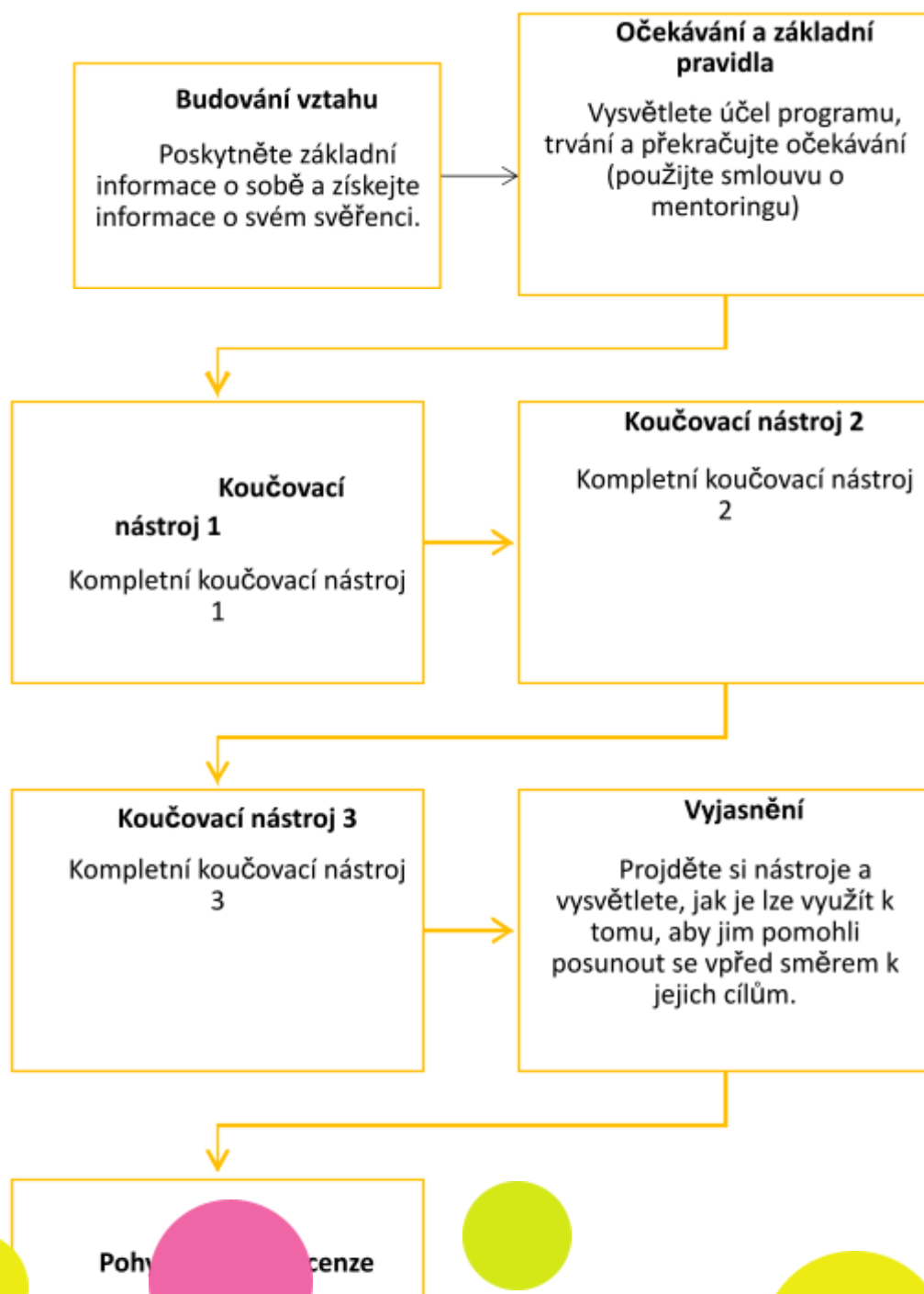
--





Ukazatele úspěchu/Výsledky

## Plán sezení: Duševní zdraví, pohoda, sebeuvědomění a sebevědomí





## Sekce 2 – Duševní zdraví, pohoda, sebeuvědomění a účel

*"Být schopen být svým skutečným já je jednou z nejsilnějších součástí dobrého duševního zdraví."*

Lauren Fogel Mersy

V tomto sezení prozkoumáme duševní zdraví, pohodu, sebeuvědomění a sebevědomí. Probereme praktické nástroje pro posílení osobního růstu a sebeuvědomění pro naplňující a smysluplný život.

### 1.1. Emocionální regulace

### 1.2. Odolnost

### 1.3. Péče o sebe

Abyste svému koučovanému pomohli dozvědět se více o duševním zdraví, pohodě, sebeuvědomění a sebevědomí na této úrovni, najděte níže 5 účinných koučovacích otázek pro začátek.

### Účinné koučovací otázky pro relaci 2

#### Sezení 2 Kompetence

- 1.1. Které věci vám v životě přinášejí největší radost a naplnění? Jak můžete upřednostnit tyto věci ve své každodenní rutině?
- 1.2. Jaké jsou některé vzorce chování nebo myšlení, které přispívají k problémům s duševním zdravím? Jak můžete začít zpochybňovat tyto vzorce a provádět pozitivní změny ve svém životě?
- 1.3. Jaké jsou některé z věcí, kterých se musíte vzdát, abyste zlepšili své duševní zdraví a pohodu? Jak můžete začít tyto věci uvolňovat a vytvořit prostor pro pozitivnější a zdravější zážitky?
- 1.4. Jaké jsou některé z věcí, které můžete udělat pro pěstování sebeuvědomění a většího smyslu pro svůj život? Jak můžete tyto postupy začlenit do své každodenní rutiny?
- 1.5. Které hodnoty jsou pro vás nejdůležitější a jak můžete své činy sladit s těmito hodnotami? Jak můžete použít své hodnoty k tomu, abyste se řídili rozhodováním a vytvořili pocit smyslu a účelu ve svém životě?



**KO  
MP  
ETE  
NCE  
1**

**NÁSTROJ KOUČOVÁNÍ 1 - PRAXE VDĚČNOSTI**

*Schopnost nahradit negativní myšlenky pozitivními podporuje mentální odolnost, zvládací dovednosti a celkovou pohodu, což z ní dělá důležité opatření včasné intervence pro duševní zdraví.*

Cvičení vděčnosti může koučovaným pomoci rozvíjet optimistický pohled na život, zvýšit pocity štěstí a pohody a zlepšit jejich vztahy s ostatními. Může také zvýšit sebeuvědomění tím, že pomáhá jednotlivcům rozpoznat a ocenit pozitivní aspekty jejich života, což může vést k většímu naplnění a silnějšímu pocitu sebevědomí.

**NÁVOD KROK ZA KROKEM**

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zvýšení poskytované kompetence.

<b>Krok 1</b>	<b>Vyhradte si čas:</b> Udělejte si každý den několik minut, abyste se soustředili na praxi vděčnosti.
<b>Krok 2</b>	<b>Reflektujte:</b> Přemýšlejte o věcech ve svém životě, za které jste vděční, jako jsou vztahy, zkušenosti nebo osobní silné stránky.
<b>Krok 3</b>	<b>Zapište si je:</b> Zapište si 3–5 věcí, za které jste vděční pomocí deníku nebo aplikace vděčnosti.
<b>Krok 4</b>	<b>Buďte konkrétní:</b> Buďte konkrétní, proč jste vděční za každou položku na vašem seznamu a jak pozitivně ovlivnila váš život.
<b>Krok 5</b>	<b>Vyjádřete vděčnost:</b> Udělejte si čas na vyjádření vděčnosti ostatním, například poděkování příteli nebo členovi rodiny za jejich podporu nebo napsání děkovného dopisu.
<b>Krok 6</b>	<b>Opakujte:</b> Udělejte z vděčnosti pravidelný návyk opakováním těchto kroků každý den nebo tak často, jak chcete.

**KRABICE ZDROJE**

- [Co je vděčnost? 5 způsobů, jak být vděčný](#)
- [Věda za vděčností \(a jak může změnit váš život\)](#)
- [Vděčnost: Výhody a jak to praktikovat](#)



## Koučování Vignette

Dnes se cítím...

Dnes jsem  
vděčný/á za...

Něco, na co  
jsem hrdý/á,  
je...

Dnes se cítím...

Dnes jsem  
vděčný za...





## KOMPE TEN TENCE 2

### NÁSTROJ KOUČOVÁNÍ 2 SEBEHODNOCENÍ ODOLNOSTI

*Schopnost identifikovat své silné stránky a oblasti pro růst při zvládnání výzev a nepřízní osudu.*

Sebehodnocení odolnosti může koučovaným pomoci identifikovat jejich silné stránky a oblasti růstu při zvládnání výzev a nepřízní osudu. Rozvíjením většího povědomí o své odolnosti mohou koučovaní stavět na svých silných stránkách a implementovat strategie ke zlepšení své schopnosti zvládat stres, odrazit se od nezdarů a udržet si pozitivní pohled na život. To může vést ke zlepšení duševního zdraví, pohody a silnějšímu pocitu sebeuvědomění a sebevědomí.

#### NÁVOD KROK ZA KROKEM

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zlepšení poskytované kompetence; a pro krok 6 navrhovanou šablonu akčního plánu.

<b>Krok 1</b>	<b>Pochopte tento koncept:</b> Zjistěte, co je odolnost a proč je důležitá pro duševní zdraví a pohodu.
<b>Krok 2</b>	<b>Identifikujte své silné stránky:</b> Zamyslete se nad svými osobními zkušenostmi a identifikujte případy, kdy jste prokázali odolnost a vyrovnali se s nepřízní osudu.
<b>Krok 3</b>	<b>Použijte ověřený nástroj:</b> Použijte ověřený nástroj k posouzení úrovně své odolnosti.
<b>Krok 4</b>	<b>Zkontrolujte své výsledky:</b> Zkontrolujte své výsledky a identifikujte oblasti, kde jste dosáhli vysokého nebo nízkého skóre, a použijte tyto informace k informování o svém osobním rozvoji.
<b>Krok 5</b>	<b>Stanovte si cíle:</b> Stanovte si konkrétní cíle, abyste zlepšili svou odolnost v oblastech, kde jste v hodnocení dosáhli nižšího skóre.
<b>Krok 6</b>	<b>Sledujte pokrok:</b> Pravidelně sledujte svůj pokrok a pravidelně přehodnocujte svou odolnost, abyste mohli sledovat zlepšení a identifikovat oblasti, které mohou ještě vyžadovat práci.





## Koučování Vignette

### Hodnocení stupnice odolnosti

	1	2	3	4	5
Obvykle dokážu najít způsob, jak problémy vyřešit.					
Cítím důvěru ve svou schopnost překonávat výzvy.					
Jsem adaptabilní na snadnou změnu.					
Mám pozitivní pohled na život.					
Mám silný smysl pro účel a smysl svého života.					
Dokážu efektivně zvládat stres.					
Mám podpůrnou síť rodiny a přátel.					
Dokážu se poučit a růst ze svých chyb.					
Jsem schopen si stanovit reálné cíle.					
Dokážu se rychle odrazit od nezdarů.					

1 = rozhodně nesouhlasím, 2 = spíše nesouhlasím, 3 = neutrální, 4 = spíše souhlasím, 5 = zcela souhlasím

#### Bodování:

Sečtete své skóre pro každý výrok, přičemž vyšší skóre znamená vyšší úroveň odolnosti. Celkové skóre 40 nebo vyšší je považováno za vysokou odolnost, zatímco skóre pod 30 může znamenat potřebu další podpory při budování odolnosti.

#### Poznámka:

Toto je pouze příklad hodnocení na stupnici odolnosti a neměl by být používán jako náhrada za komplexní hodnocení prováděné licencovaným odborníkem na duševní zdraví.



K  
O  
M  
P  
E  
T  
E  
N  
C  
E  
3

### NÁSTROJ KOUČOVÁNÍ 3 Spánková hygiena

*Schopnost zlepšit své duševní zdraví a pohodu, zvýšit sebevědomění a kultivovat silnější smysl pro sebeurčení.*

Vyplnění pracovního listu spánkové hygieny může koučovaným pomoci zlepšit jejich spánkové návyky a zavést zdravou spánkovou rutinu, což může pozitivně ovlivnit jejich duševní zdraví, pohodu a celkovou kvalitu života. Může také zvýšit sebevědomění tím, že pomáhá jednotlivcům rozpoznat faktory, které mohou mít vliv na jejich spánek, a identifikovat řešení, jak je řešit, což vede k většímu pocitu sebevědomí.

#### NÁVOD KROK ZA KROKEM

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebevědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zlepšení poskytované kompetence; a pro krok 6 navrhovanou šablonu akčního plánu.

Krok 1	<b>Sledujte svůj spánek:</b> Začněte sledováním svých spánkových vzorců, včetně času, kdy jdete spát, času, kdy se probouzíte, a kvality vašeho spánku.
Krok 2	<b>Identifikujte problémové oblasti:</b> Použijte svůj záznam spánku k identifikaci oblastí, kde máte problémy se spánkem, jako jsou potíže s usínáním nebo časté probouzení během noci.
Krok 3	<b>Vytvořte si spánkovou rutinu:</b> Vytvořte si konzistentní spánkovou rutinu, která zahrnuje chození do postele a vstávání každý den ve stejnou dobu, ukončení relaxačními aktivitami před spaním a vyhýbání se stimulačním aktivitám, jako je používání elektronických zařízení nebo cvičení těsně před spaním.
Krok 4	<b>Proveďte změny ve svém prostředí pro spánek:</b> Vytvořte prostředí příznivé pro spánek tím, že zajistíte, aby vaše ložnice byla tichá, chladná a tmavá, a odstraňte veškeré rušivé vlivy, které by vás mohly držet vzhůru.
Krok 5	<b>Zaměřte se na faktory životního stylu:</b> Zkontrolujte faktory svého životního stylu, jako je strava, cvičení a příjem kofeinu, a proveďte potřebné změny, abyste podpořili zdravý spánek.
Krok 6	<b>Sledování pokroku:</b> Pomocí protokolu spánku sledujte svůj pokrok v průběhu času a podle potřeby upravte rutinu spánkové hygieny.

#### KRABICE ZDROJE

- [Tipy pro lepší spánek.](#)
- [Spánková hygiena](#)



□ [10 zdravých návyků spánkové hygieny](#)

## Koučování Vignette

### Délka spánku

*Kolik hodin v noci spím?*

### Problémové oblasti

*Jaké faktory mohou ovlivnit kvalitu mého spánku?*

### Spánková rutina

*Co mohu udělat pro zlepšení kvality spánku?*

### Faktory životního stylu

*Jak může můj životní styl přispět ke kvalitě mého spánku?*

### Sledujte průběh

*Jak mohu sledovat kvalitu svého spánku?*





## Pomůcka pro koučovací schéma: Hodnocení koučování

Jméno koučovaného:	Souhlas	Ani Souhlas, ani Nesouhl as	Nesouhlas
10. Koučovací program byl pro mě relevantní a užitečný.			
11. Získal jsem sebedůvěru v další kroky.			
12. Dosáhl jsem cílů, které jsem si stanovil na začátku programu.			
13. Jsem si jistý, že podniknu kroky uvedené v mém akčním plánu.			
14. Tento program bych doporučil.			
15. Uveďte prosím důvody pro vysvětlení vaší odpovědi na Q5.			
16. Jaké jsou klíčové věci, které jste se v rámci programu naučili/o kterých jste uvažovali? (Zahrňte prosím až 3 klíčové body).			
17. Jaké kroky podniknete po tomto programu?			
18. Nějaké další komentáře?			
Máte zájem stát se koučem prostřednictvím programu SS4Y Wellness and Wellbeing Coaching Scheme? ano/ne			
Uveďte prosím své preferované kontaktní údaje, abychom mohli reagovat na vaši žádost stát se koučem SS4Y.			

**Krátký leták - AKČNÍ PLÁN PRO KOUČÉRA / KOUČE****Podrobnosti o trenérovi**

Název:  
Kontaktní číslo:  
E-mailem:

**Podrobnosti o koučovaném**

Název:  
Kontaktní číslo:  
E-mailem:

**Stručný popis myšlenky koučování pro wellness a pohodu****Dlouhodobé cíle****Krátkodobé cíle**

<b>Cíl</b>	<b>Kroky</b>	<b>Zdroje</b>	<b>Dohodnutá časová osa</b>	<b>Úspěšné dodávky</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li></ol>			



**SAFESPACE4YOUTH**  
YOUTH COMMUNITY





Co-funded by  
the European Union

SAFESPACE4YOUTH  
YOUTH COMMUNITY



# Sezení 3:

## Vytváření bezpečného prostoru





## Úvod do relace

Vytváření bezpečného prostoru pro mládež zahrnuje vytvoření prostředí, kde se mladí lidé cítí **fyzicky, emocionálně a psychicky bezpečně**.

### Fyzická bezpečnost prostoru:

Vytvoření bezpečného fyzického prostoru pro práci s mládeží je zásadní pro zajištění blaha mladých lidí. Pocit fyzického bezpečí také pozitivně ovlivňuje emocionální a psychickou bezpečnost. Některé klíčové faktory pro fyzickou bezpečnost prostoru, které je třeba zvážit, jsou:

- Dostatečný dohled dospělých.
- Bezpečné vybavení a materiály.
- Přístupné nouzové vybavení (jako jsou lékárničky a hasicí přístroje).
- Bezpečné a dostupné prostředí: To zahrnuje zajištění toho, aby byl prostor dobře osvětlen, žádná nebezpečí zakopnutí nebo překážky a prostor byl čistý a dobře udržovaný. Rovněž zajistit, aby byl prostor fyzicky dostupný pro mládež s různými těly a fyzickými schopnostmi, např. zajištění výtahů, koupelen, odpovídající velikosti dveří a chodeb pro osoby na invalidním vozíku nebo osoby se sníženou pohyblivostí či jiným postižením.
- Stanovení jasných hranic a pravidel chování ve fyzickém prostoru (pro zajištění toho, aby mladí rozuměli tomu, co se od nich očekává a jaké chování je přijatelné).

### Emocionální a psychologická bezpečnost:

„Stupeň, do jaké se jednotlivci cítí pohodlně podstupovat pozitivní mezilidská rizika (jako je zkoušení něčeho nového), se nazývá **psychologická bezpečnost**. Když se jednotlivci cítí psychicky v bezpečí, mohou uplatnit svou svobodu jednání a zapojit se do zážitků a interakcí po celý život.“ ( [Wanless, SB 2016 - Role psychologického bezpečí ve vývoji člověka](#) ).

Psychologické bezpečí se týká pocitu, že se můžete vyjádřit bez obav z negativních důsledků, jako je odmítnutí nebo odsuzování. Při práci s mládeží je důležitá psychologická bezpečnost, protože umožňuje mladým lidem cítit se pohodlně a sebevědomě při sdílení svých myšlenek, pocitů a zkušeností s pracovníky s mládeží a dalšími mladými lidmi v programu. Když se mladí cítí psychicky v bezpečí, častěji se účastní skupinových aktivit, žádají o pomoc a riskují ve svém osobním a sociálním rozvoji.

Vytvoření psychologicky bezpečného prostředí zahrnuje vytvoření kultury respektu, důvěry a otevřené komunikace. Pracovníci s mládeží to mohou podpořit:

- Být nesoudný.
- Aktivně naslouchat a projevovat empatii vůči mládeži, se kterou pracují.
- Stanovení jasných hranic a očekávání toho, jaké chování se v bezpečném prostoru očekává a co není přijatelné.
- Vytváření atmosféry důvěrnosti, kde mohou mladí sdílet své myšlenky, pocity a zkušenosti, aniž by se museli bát, že je budou sdílet s ostatními mimo skupinu.
- Zajištění inkluzivity bez ohledu na původ, identitu nebo přesvědčení. To znamená vytvořit prostor, kde se každý cítí vítán a oceňován.
- Podpora zplnomocnění: umožnit mladým převzít vlastnictví prostoru tím, že jim poskytneme příležitost podílet se na rozhodování a vedoucích rolích.





- Vytváření pocitu sounáležitosti ve skupině.

Psychologická bezpečnost v práci s mládeží je o vytvoření bezpečného a podpůrného prostředí, kde mohou mladí lidé růst a rozvíjet se k plnému potenciálu.

## Smlouva o koučování

	Trenér	Koučovaný
název		
E-mailem		
Telefonní číslo		
ID videokonference		
jiný		

V jakých oblastech byste chtěli koučovat?

Čeho byste chtěli dosáhnout do konce tohoto sezení?

Jaká jsou vaše očekávání od programu?

Jaká základní pravidla by měla být stanovena?

Prohlášení o důvěrnosti:

Souhlasím s tím, že naše konverzace budou důvěrné, pokud se obě strany nedohodnou jinak (pokud nedojde k povinnému nahlášení problému).

Trenér \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Trenér \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## Protokol koučování





<b>Trenér</b>	
<b>Koučovaný</b>	
<b>Organizace</b>	
<b>Zasedání</b>	sezení 1 <input type="checkbox"/> sezení 2 <input type="checkbox"/> sezení 3 <input type="checkbox"/> sezení 4 <input type="checkbox"/> sezení 5 <input type="checkbox"/> sezení 6
<b>datum</b>	
<b>Datum příštího zasedání</b>	

Akce/cíl dosažený z posledního sezení.

Výzvy, řešení a nesplněné cíle

Téma(a) pro tuto relaci

Kroky k dosažení cílů stanovených na tomto zasedání (např. požadované zdroje, odpovědnost atd.)

Témata/Akce pro příští koučovací sezení

## Koučovací akční plán

<b>Trenér</b>	
<b>Koučovaný</b>	
<b>Organizace</b>	
<b>Datum zahájení</b>	
<b>Datum dokončení</b>	





### Krátkodobé cíle

Cíl	Uzávěrka
1)	
2)	
3)	

### Jaké kroky musím podniknout, abych dosáhl svých cílů?

### Milníky

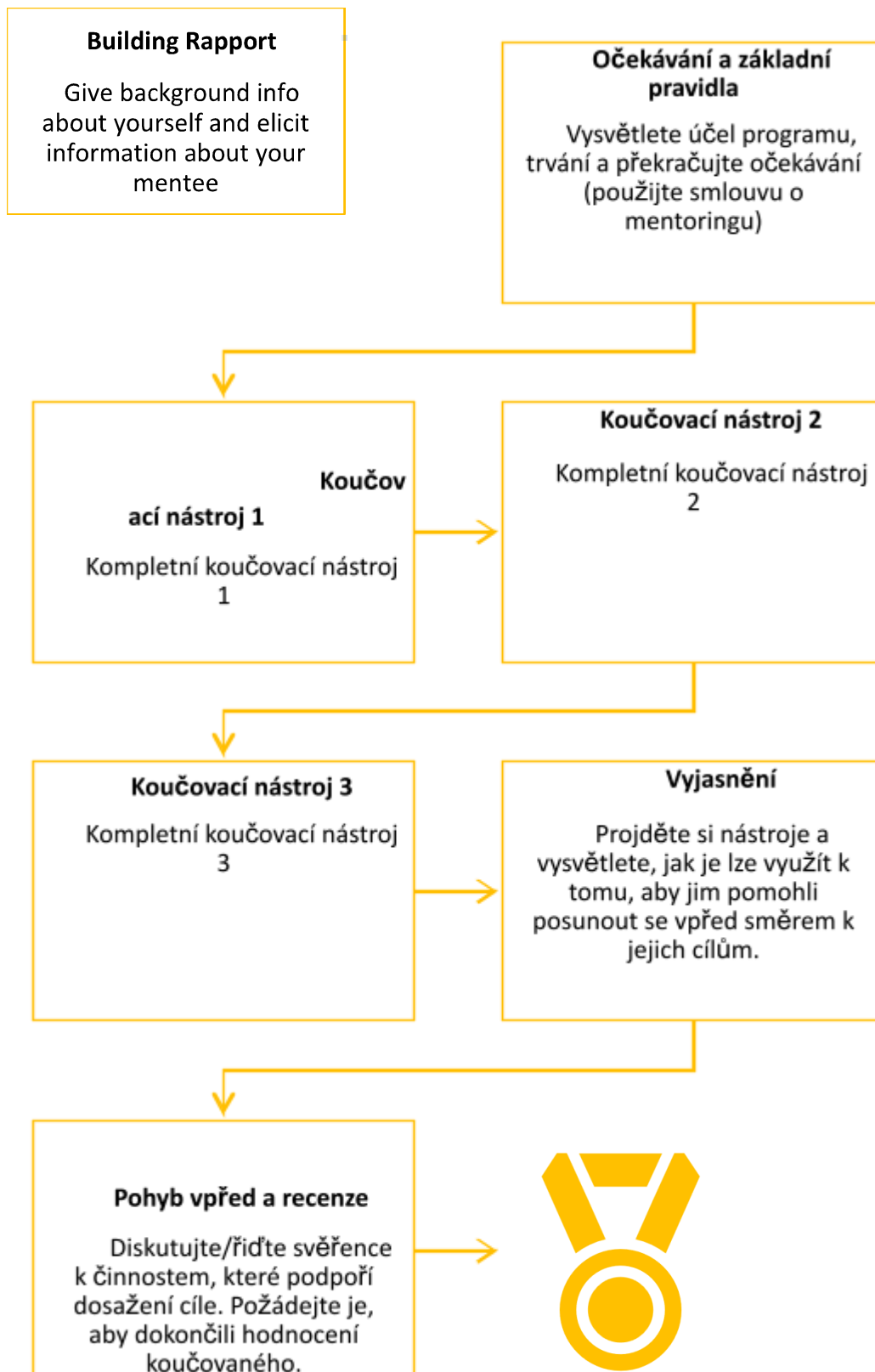
### Ukazatele úspěchu/Výsledky





# Plán relace: Vytváření bezpečných prostorů

## Sekce 3 – Vytváření a zavádění bezpečných prostorů





## Session 3: Creating Safe-Spaces

*"Psychologické bezpečí je přesvědčení, že člověk nebude potrestán nebo ponížěn za to, že se vyjádří s nápady, otázkami, obavami nebo chybami."*

**Amy Admondsonová**

V této sekci prozkoumáme důležitost vytvoření fyzicky a psychicky bezpečných prostor pro mládež a prodiskutujeme praktické strategie a nástroje pro podporu pracovníků s mládeží a mládeže v této oblasti. Prozkoumáme kompetence, které mají pracovníci s mládeží prokázat a modelovat pro mládež, jako je vytváření přístupných fyzických prostorů, stanovení jasných pravidel a hranic a aktivní naslouchání. Toto setkání bude zahrnovat také nástroje koučování a aktivity, které mohou pracovníci s mládeží použít s mladými lidmi, aby podpořili jejich pocit bezpečí a posílení.

### 1.1. Posuzování a vytváření přístupných, inkluzivních a bezpečných prostor pro mládež

### 1.2. Stanovení jasných pravidel a hranic pro psychickou bezpečnost

### 1.3. Aktivní naslouchání a usnadnění komunikace s respektem.

Abyste svému koučovanému (pracovníkovi s mládeží) pomohli dozvědět se více o vytváření bezpečných prostorů pro mládež na této úrovni, najděte níže 5 účinných koučovacích otázek.

## Výkonné koučovací otázky pro vytváření bezpečných prostorů pro mládež

<b>Sezení 3 Kompetence</b>	1.1	Co pro vás znamená bezpečný prostor?
	1.2	Jaké chování nebo jednání způsobuje, že se necítíte bezpečně?
	1.3	Jak můžeme v tomto prostoru podporovat inkluzivitu a rozmanitost?



	1.4	Jaké věci můžeme udělat, abychom projevili respekt k perspektivám toho druhého?
	1.5	Jak se můžeme pravidelně vzájemně kontrolovat, abychom zajistili, že se všichni budou cítit vyslyšeni a respektováni?

<b>KOMPETENCE 1</b>	<b>INKLUSIVNÍ A BEZPEČNÝ PROSTOROVÝ KONTROLNÍ SEZNAM</b>
	<p><i>Vytvořte si kontrolní seznam věcí, které je třeba vzít v úvahu při vytváření bezpečného a inkluzivního prostoru pro mládež pro pravidelná setkání a/nebo speciální akce.</i></p> <p>Kontrolní seznam pomáhá zajistit, aby všechny nezbytné úvahy byly důsledně řešeny na všech setkáních a akcích, čímž se podporuje spravedlnost a rovnost. Pomáhá podporovat konzistenci, srozumitelnost, efektivitu, přípravu, odpovědnost, zpětnou vazbu a udržitelnost, čímž zvyšuje blahobyt všech jednotlivců v komunitě mládeže. V přípravných fázích jej lze použít ke kontrole inkluzivních jazykových a vizuálních komunikačních materiálů (webové stránky, letáky, výukové materiály), registračních formulářů na akce, facilitaci akcí, formulářů zpětné vazby a vyhodnocení akcí.</p>

### NÁVOD KROK ZA KROKEM

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zvýšení poskytované kompetence.

<b>Krok 1</b>	<p><b>POPIŠTE SVOU SKUPINU</b></p> <p>Co nejlépe s dostupnými zdroji popište skupinu mládeže, se kterou (budete) pracovat. Použijte následující pilíře kontrolního seznamu rozmanitosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Věková skupina</li> <li>• Gender a genderová identita (muž, žena, nebinární nebo genderově nekonformní)</li> <li>• Národnost/etnická příslušnost/rasa (různé kulturní zvyklosti, jazyky a historie, uznávání různých společenských privilegií nebo diskriminace)</li> <li>• Různé fyzické, smyslové, intelektuální a vývojové schopnosti a postižení</li> <li>• Náboženství a víra</li> <li>• Socioekonomický status (uznávající, že přístup ke zdrojům a příležitostem může ovlivnit příležitosti a zkušenosti)</li> <li>• Prostředí (škola, klub mládeže, sportovní klub...)</li> </ul>
---------------	---





<b>Krok 2</b>	<p><b>SHROMÁŽDĚTE DALŠÍ INFORMACE</b></p> <p>Pokud vám chybí nějaké informace v Kroku 1, zamyslete se, zda je možné je rozumně zjistit (zeptejte se v registračních formulářích dotazníky; zeptejte se dospělých pracujících se skupinou, jako jsou učitelé nebo jiní pracovníci s mládeží nebo rodiče). Je v pořádku, pokud nelze shromáždit všechny informace, ale očekávejte, že v dalších krocích zvážíte všechny pilíře diverzity uvedené v kroku 1.</p>
<b>Krok 3</b>	<p><b>KONTROLNÍ SEZNAM FYZICKÉHO PROSTORU</b></p> <p>Na základě popisu skupiny (krok 1) a aktivity/akce, kterou plánujete, jaké by mohly být potřeby jednotlivců a skupiny z hlediska fyzického prostoru? Zapište si to (např. dobře osvětlený, čistý a větraný prostor, žádné nebezpečí zakopnutí nebo překážky, bezbariérovost prostoru pro vozíčkáře, včetně koupelen, židlí či jiného nábytku uspořádaného tak, aby každý viděl/slyšel/účastnil se, to vše je rekvizity, které plánujete používat bezpečné/vhodné...).</p>
<b>Krok 4</b>	<p><b>KONTROLNÍ SEZNAM VČETNĚ JAZYKŮ</b></p> <p>Pokuste se sami posoudit, zda dokážete používat inkluzivní jazyk (citlivý na pohlaví, věk, rasu, zdravotní stav a tělesnou rozmanitost, traumatický). Zkontrolujte další zdroje v poli zdrojů níže nebo vyhledejte další školení v inkluzivním jazyce.</p> <p>Buďte rozhodní, ale také k sobě laskaví: Důležitá věc veřejného a oficiálního uznání a respektování širokého spektra lidské rozmanitosti v různých jazycích je na celém světě stále relativně nová. Ani lingvisté nejsou zcela zajedno v tom, jak přistupovat k inkluzivnímu jazyku. Pamatujte, že není snadné změnit způsob, jakým vás učili psát a mluvit, což mohlo být někdy diskriminující nebo odsuzující. Dělat chyby je v pořádku. Důležité je zkusit, pořádku se učit a dělat to nejlepší.</p>
<b>Krok 5</b>	<p><b>KONTROLNÍ SEZNAM PŘÍLEŽITOSTÍ</b></p> <p>Na základě aktivity, kterou plánujete, si zapište seznam příležitostí, které budete procvičovat, bezpečnostní kontrolní seznam (od kroků 1-4):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• informační materiál (webové stránky, letáky, registrační formuláře, výukové materiály, sociální média)</li><li>• pronájem/úprava fyzického prostoru.</li><li>• pronájem/upravování rekvizit.</li><li>• druhy činností</li><li>• stanovení pravidel a hranic</li><li>• usnadňující jazyk</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• formuláře zpětné vazby a proces hodnocení</li> </ul>
<b>Krok 6</b>	<p><b>HODNOCENÍ</b></p> <p>Po aktivitě/události se vraťte k formuláři kontrolního seznamu a zamyslete se nad tím, jak byly spravovány příležitosti k vytvoření a udržování bezpečného prostoru. Co fungovalo, co nefungovalo? co se dá příště udělat jinak? jaké zdroje budete potřebovat příště? na jakých dovednostech/znalostech/kompetencích byste chtěli zapracovat?</p>

#### KRABICE ZDROJE

- [Genderově citlivý komunikační nástroj EU](#)
- [Inkluzivní komunikace: informace Rady a publikace EU](#)
- [Role psychologického bezpečí v lidském vývoji](#)

## Koučování Vignette

### KONTROLNÍ SEZNAM BEZPEČNÉHO A INKLUSIVNÍHO PROSTORU PRO PRACOVNÍKY S MLÁDEŽÍ

<b>Název akce:</b>	<b>Datum konání:</b>
<b>POPIŠTE SVOU SKUPINU</b>	
Stáří	
Gender & Gender Identity	
Národnost/etnická příslušnost/rasa	
Fyzické a duševní schopnosti a postižení	
Náboženství a víra	
Socioekonomický status	
Prostředí	





Dodatečné informace	
<b>KONTROLNÍ SEZNAM FYZICKÉHO PROSTORU (značka ✓)</b>	<b>KONTROLNÍ SEZNAM VČETNĚ JAZYKA (značka ✓)</b>
Dobře osvětlené	Citlivý na pohlaví
Čistý	Citlivý na věk
Možnost větrání (okna, klimatizace...)	Citlivý na rasu
Žádné nebezpečí zakopnutí nebo překážky	Citlivost na zdraví a tělesnou rozmanitost
Přístupné pro vozíčkáře/snížená pohyblivost	Citlivý na trauma (informovaný)
Včetně koupelen	jiný
Židle nebo jiný nábytek rozmístěný tak, aby každý viděl/slyšel/účastnil se	
Bezpečné/vhodné rekvizity	
jiný	

<b>KONTROLNÍ SEZNAM PŘÍLEŽITOSTÍ (značka ✓)</b>	
Inkluzivní jazyk v informačních materiálech: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Webová stránka</li> <li>• Letáky</li> <li>• Sociální média</li> <li>• Registrační formuláře</li> <li>• Učební materiál</li> <li>• Jiný materiál</li> </ul>	Stanovení pravidel a hranic
Pronájem/úprava fyzického prostoru	Usnadňující jazyk
Rekvizity	Typy činností
Nábytek	Formuláře zpětné vazby a proces hodnocení
<b>HODNOCENÍ - zamyslete se nad fyzickou a psychickou bezpečností po události/aktivitě</b>	
<b>Datum:</b>	



Co fungovalo dobře?	
Co se nepovedlo?	
Jaké zdroje budu potřebovat příště?	
Jaké dovednosti/znalosti/kompetence by Rád pracuji na?	
Jiné komentáře	

<b>KOMP ETENC E 2</b>	<b>DOHODOVÉ PLAKÁTY</b> <i>Vytváření dohodovacích plakátů s pravidly a hranicemi pro aktivity</i> <p>Stanovení jasných pravidel a hranic je nezbytné pro vytvoření bezpečného a podpůrného prostředí v práci s mládeží, které podporuje pozitivní rozvoj mládeže a pohodu. Jasná pravidla a hranice jsou důležité z několika důvodů: bezpečnost, respekt, odpovědnost, zplnomocnění a inkluзивita. Abyste zdůraznili výhody pro všechny, můžete je oslovit a nazvat je DOHODY namísto PRAVIDEL, což by mohlo znít, jako by jedna osoba něco vnucovala ostatním. Ujistěte se, že zapojujete mladé lidi do procesu nastavování dohod pro celou skupinu.</p>
-------------------------------	---

### NÁVOD KROK ZA KROKEM

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zlepšení poskytované kompetence; a pro krok 6 navrhovanou šablonu akčního plánu.

#### Krok 1

Představte aktivitu celé skupině mládeže: „Scházíme se zde (budeme se pravidelně scházet), abychom se *bavili, sdíleli, dobře se bavili, učili se, abychom udělali změnu v komunitě...* (vyplňte podle váš kontext). Takže





	<p>spolu strávíme drahocenný čas. Abychom se cítili pohodlně a vytěžili z této činnosti maximum, je důležité, abychom uzavřeli dohody o tom, jak mluvit, jak naslouchat a jak se chovat, když jsme spolu.“</p>
<b>Krok 2</b>	<p>Rozdělte celou skupinu na 3 nebo 4 menší skupiny a každé skupině dejte velký prázdný flipchart a fixy. Dejte jim následující pokyny: „Promluvte si spolu ve skupině a napište si pár bodů, které byste potřebovali od ostatních i od sebe, abyste se zde dobře a užitečně bavili.“ Nechte malé skupiny pracovat asi 5 minut.</p>
<b>Krok 3</b>	<p>Nyní požádejte jednoho člověka z každé skupiny, aby přečetl body nahlas. Můžete si všimnout, že se některé body opakují (respekt, důvěrnost, žádný soud...). Ale dávejte důraz na všechny uvedené potřeby. Usonadněte diskusi o některých hloupých nebo nevhodných bodech (například „Potřebuji, aby John opustil skupinu“ nebo „Potřebuji, aby se se mnou vyspala Lucia“ atd.). I když máte v úmyslu být inkluzivní a naslouchat všem individuálním potřebám, stále jste odpovědným dospělým/vůdcem, aby bylo jasné, co není vhodné.</p> <p><b>POZNÁMKA: Pokud nemáte dostatek času na aktivitu malých skupin, můžete se jen ústně zeptat celé skupiny a sami si zapsat body na flipchart na základě nápadů ze skupiny. Vždy se ptejte na potřeby a nápady skupiny. Pokud jsou potichu, navrhněte pravidla sami.</b></p>
<b>Krok 4</b>	<p>Vezměte si nový prázdný flipchart a запиšte si všechny body, na kterých se celá skupina s vaším vedením shodne. Zvažte následující dohody: vzájemný respekt, žádný soud, i když máte jiný názor, žádné přerušování, když někdo mluví, prohlášení „já“, žádné špatné otázky nebo odpovědi, důvěrnost (nemluvte o tom, co ostatní sdílejí mimo skupinu/sdílejte pouze své vlastní zkušenosti), právo na průjezd, pravidelné pauzy na toaletu nebo svačinu, žádné běhání/lezení (v závislosti na fyzickém prostoru a aktivitě), absolutně žádné násilí – fyzické ani verbální. Získejte další inspiraci v poli Zdroj.</p>
<b>Krok 5</b>	<p>Zobrazte konečný seznam dohod v místnosti (na zdi). Vyzvěte všechny ke krátkému fyzickému <u>gestu, které dá najevo, že všichni souhlasí</u> – např. položte jednu ruku na srdce/ať všichni zvednou jednu paži/ať všichni 3x zatleskají/ať všichni řeknou zároveň SOUHLASÍM/plakát může podepsat každý.</p>



## Krok 6

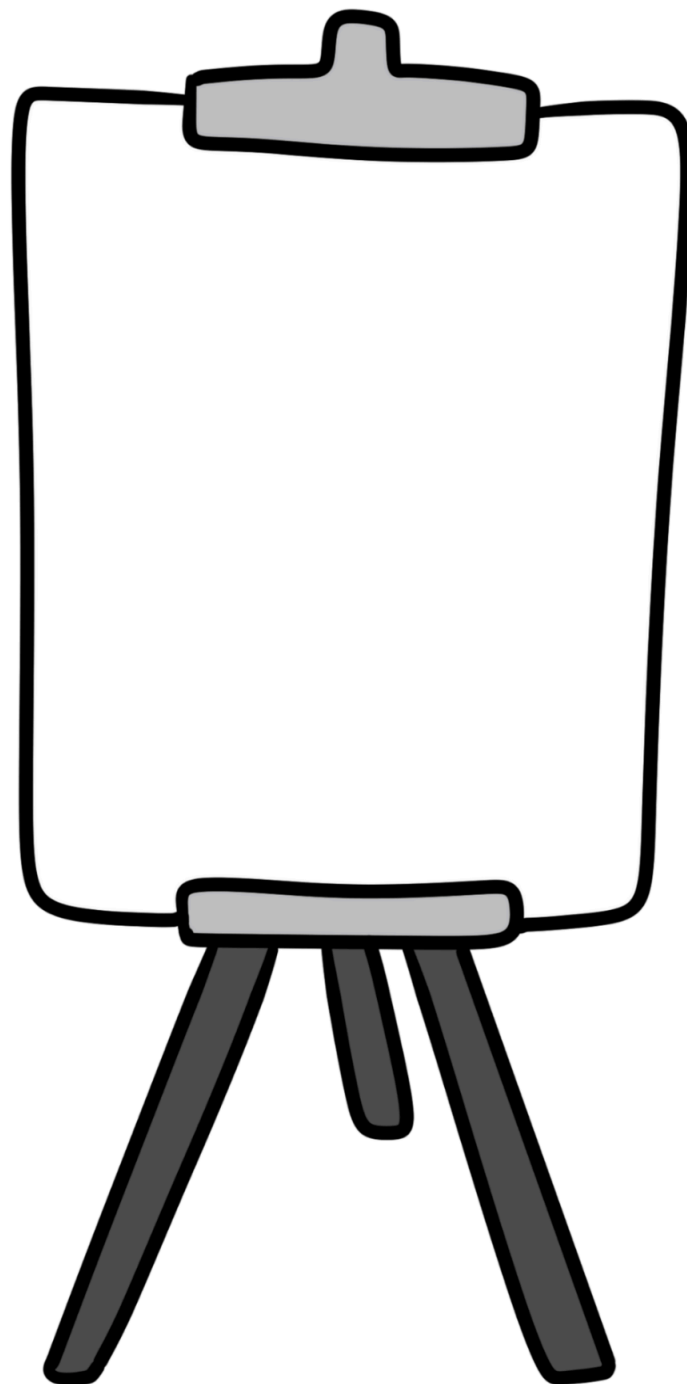
Domluvte se se skupinou na tom, co se stane, když někdo dohodu poruší. Můžete se dohodnout na systému 3 varování a poté buď osobu nasměřovat k poradci, nebo si promluvit s rodiči nebo zvážit možnost vyloučení ze skupiny. Nebo nastavte jiný systém na základě vašeho nastavení, účelu skupiny a možností.

## KRABICE ZDROJE

- [4 jednoduché tipy k vytvoření bezpečnosti pomocí skupinových dohod](#)
- [Nastavení skupinových dohod s mládeží](#)
- [Vytvoření krátkého videa skupinové dohody](#)



## Koučování Vignette





<b>KOM PETE NCE 3</b>	<p><b>AKTIVNÍ A VĚDOMÉ POSLECHOVÁNÍ V DYÁDÁCH</b></p> <p><i>Cvičení aktivního a všímavého naslouchání</i></p> <p>Aktivní naslouchání je komunikační technika, která zahrnuje plné zaměření na mluvčího, porozumění a reakci na řečníka způsobem, který prokazuje respekt, empatii a otevřenost. Aktivní naslouchání zahrnuje několik klíčových prvků, včetně:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• věnovat plnou pozornost celému tělu – bez přerušování, jemný oční kontakt, řeč těla naznačující otevřenost, přítomnost a empatii</li><li>• zadržování úsudku nebo řešení problémů (pokud jste nebyli požádáni o radu)</li><li>• může zahrnovat shrnutí nebo parafrázování toho, co jsme slyšeli, a žádost o objasnění</li></ul>
-----------------------------------	---

#### NÁVOD KROK ZA KROKEM

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zlepšení poskytované kompetence; a pro krok 6 navrhovanou šablonu akčního plánu.

<b>Krok 1</b>	Budete potřebovat zvonek nebo aplikaci do telefonu, která vydává zvuk zvonku. Rozdělte skupinu na dyády a nechte je rozhodnout, kdo promluví jako první. Můžete navrhnout, že začne osoba s tmavším topem. Nechte je nejprve poslouchat úplné pokyny.
<b>Krok 2</b>	<b>Pokyny:</b> „Když zazvoním poprvé, mluvčí č. 1 bude 2 minuty mluvit o zábavné nebo příjemné události, kterou zažili v posledních týdnech. Druhá osoba aktivně naslouchá – nepřerušujte a buďte přítomna svou myslí a tělem. Až zazvoním podruhé, přestaňte mluvit a chvíli jen tiše seděte.“ Můžete se zeptat na jakékoli vysvětlující otázky a poté zazvonit na zvonek.
<b>Krok 3</b>	Zazvoňte podruhé a nechte asi 30 sekund, aby se všichni v tichosti usadili. Poté pokračujte podle pokynů: „Když znovu zazvoním, osoba, která poslouchala, shrne, co slyšela, a požádá o vysvětlení v případě, že si nepamatovala nebo nerozuměla. Budete mít opět 2 minuty.“ Zazvoňte, počítejte 2 minuty a znovu zazvoňte. Počkejte dalších 30 sekund, aby se všichni znovu v tichosti usadili.
<b>Krok 4</b>	Nyní vybědňte dvojice, aby si vyměnily role. Osoba, která mluvila jako první, bude aktivně naslouchat. Postupujte podle stejných kroků (2 a 3).
<b>Krok 5</b>	Poté dovolte oběma lidem 2 minuty volně mluvit, jakkoli chtějí.
<b>Krok 6</b>	Aktivitu můžete zakončit diskusí a úvahou o následujících otázkách: <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaké to bylo mluvit bez přerušování?</li><li>• Jaké to bylo jen poslouchat bez otázek nebo dodatků?</li><li>• Jaké to bylo shrnout, co ten druhý řekl?</li><li>• Jaké to bylo nedávat rady nebo soudy?</li><li>• Jaké to bylo nedostat radu nebo soud?</li></ul>



- Když jste poslouchali, chtěli jste mluvit o sobě v podobné situaci a s podobnou zkušeností? Pokud ano, jaké to bylo nepřesměřovat pozornost od osoby, která na vás mluví?

#### KRABICE ZDROJE

- [Co je aktivní naslouchání](#)
- [Krátké video s aktivním poslechem](#)
- [Jak cvičit všímavé naslouchání](#)





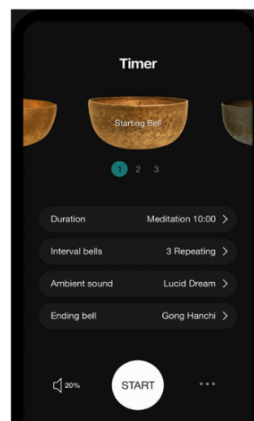
## Koučování Vignette



### Bells, chimes, bowls



### Insight Timer App







## Pomůcka pro koučovací schéma: Hodnocení koučovaného

Jméno koučovaného:	Souhlasit	Ani Souhlas, ani Nesouhlas	Nesouhlasit
1. Koučovací program byl pro mě relevantní a užitečný.			
2. Získal jsem sebedůvěru v další kroky.			
3. Dosáhl jsem cílů, které jsem si stanovil na začátku programu.			
4. Jsem si jistý, že podniknu kroky uvedené v mém akčním plánu.			
5. Tento program bych doporučil.			
6. Uveďte prosím důvody pro vysvětlení vaší odpovědi na Q5.			
7. Jaké jsou klíčové věci, které jste se v rámci programu naučili/o kterých jste uvažovali? (Zahrňte prosím až 3 klíčové body).			
8. Jaké kroky podniknete po tomto programu?			
9. Nějaké další komentáře?			
Máte zájem stát se koučem prostřednictvím programu SS4Y Wellness and Wellbeing Coaching Scheme? ano/ne			
Uveďte prosím své preferované kontaktní údaje, abychom mohli reagovat na vaši žádost stát se koučem SS4Y.			

**Krátký leták - AKČNÍ PLÁN PRO KOUČÉRA / KOUČE**

<b>Podrobnosti o trenérovi</b>			<b>Podrobnosti o koučovaném</b>	
Název:			Název:	
Kontaktní číslo:			Kontaktní číslo:	
E-mailem:			E-mailem:	
<b>Stručný popis myšlenky koučování pro wellness a pohodu</b>				
<b>Dlouhodobé cíle</b>				
<b>Krátkodobé cíle</b>				
<b>Cíl</b>	<b>Kroky</b>	<b>Zdroje</b>	<b>Dohodnutá časová osa</b>	<b>Úspěšné dodávky</b>
	1.			
	2.			
	3.			

# SAFESPACE4YOUTH

YOUTH COMMUNITY





Co-funded by  
the European Union

SAFESPACE4YOUTH  
YOUTH COMMUNITY

SAFESPACE4YOUTH  
YOUTH COMMUNITY

# Sezení č. 4:

## Wellness coaching a odolnost





## Úvod do relace

**Wellness** označuje stav celkové **pohody** a optimální zdraví mezi mladými lidmi. Zahrnuje různé aspekty fyzického, duševního a emocionálního zdraví, stejně jako sociální pohodu. Podpora zdraví v mládí zahrnuje vytvoření prostředí, které podporuje jejich růst, vývoj a celkové štěstí.

**Fyzická pohoda:** Tento aspekt se zaměřuje na udržení dobrého fyzického zdraví prostřednictvím pravidelného cvičení, správné výživy, dostatečného spánku a vyhýbání se škodlivým návykům, jako je kouření nebo zneužívání návykových látek. Zahrnuje také preventivní opatření, jako je očkování a pravidelné kontroly ke sledování růstu a řešení případných zdravotních problémů.

**Duševní a emocionální zdraví (psychická pohoda):** Zahrnuje pozitivní sebevědomí, zvládnání stresu, zvládací dovednosti, emoční inteligenci a vyvážený emoční stav. Je důležité podporovat mladé lidi v rozvoji odolnosti, zvládnání emocí a hledání pomoci, když je potřeba.

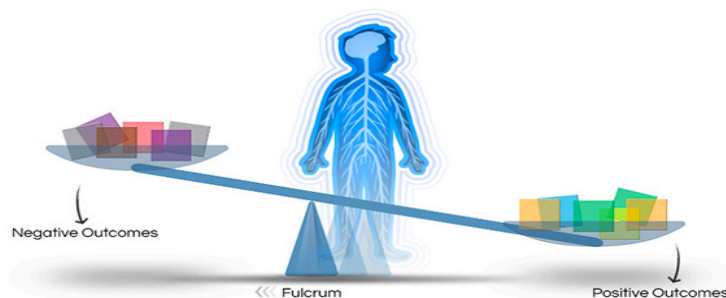
**Sociální pohoda:** Sociální pohoda se týká kvality vztahů a interakcí s rodinou, přáteli a komunitou. Zahrnuje podporu zdravých vztahů, efektivní komunikační dovednosti, empatii a respekt k druhým.

**Intelektuální wellness:** Intelektuální wellness se zaměřuje na stimulaci duševního růstu a vývoje. Zahrnuje podporu zvědavosti, kritického myšlení, kreativity a lásky k učení.

**Duchovní Wellness:** Duchovní wellness zahrnuje hledání smyslu, účelu a spojení s něčím větším, než jsme sami. Neznamená to nutně náboženské přesvědčení, ale může zahrnovat osobní hodnoty, etiku nebo pocit sounáležitosti.

**Environmentální wellness:** Environmentální wellness zahrnuje bezpečné, čisté a podpůrné fyzické prostředí. Zahrnuje přístup k čistému vzduchu, vodě a výživným potravinám, stejně jako podporu udržitelnosti a povědomí o problémech životního prostředí.

**Odolnost** může mít různé významy nebo atributy dané na základě nastavení. Pokud jde o psychickou nebo emocionální odolnost, obvykle se týká **schopnosti člověka „odrazit se“, zotavit se nebo dokonce vzkvétat uprostřed nepřízně osudu.** Center on the Developing Child na Harvard University navrhuje následující vizuál, který nám pomůže porozumět rozvoji odolnosti. Zkuste si představit balanční váhu nebo houpačku. Ochranné zkušenosti a dovednosti zvládnání na jedné straně vyvažují významnou nepřízeň osudu na straně druhé. Odolnost je zřejmá, když zdraví a vývoj dítěte směřuje k pozitivním výsledkům – i když je na straně negativních výsledků naskládáno velké množství faktorů (Centrum of the Developing Child Harvard University, nd).





# Smlouva o koučování

	Trenér	Koučovaný
název		
E-mailem		
Telefonní číslo		
ID videokonference		
jiný		

V jakých oblastech byste chtěli koučovat?

Čeho byste chtěli dosáhnout do konce tohoto sezení?

Jaká jsou vaše očekávání od programu?

Jaká základní pravidla by měla být stanovena?

Prohlášení o důvěrnosti:

Souhlasím s tím, že naše konverzace budou důvěrné, pokud se obě strany nedohodnou jinak (pokud nedojde k povinnému nahlášení problému).

Trenér \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Trenér \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

# Protokol koučování

Trenér	
Koučovaný	
Organizace	
Zasedání	sezení 1 <input type="checkbox"/> sezení 2 <input type="checkbox"/> sezení 3 <input type="checkbox"/> sezení 4 <input type="checkbox"/> sezení 5 <input type="checkbox"/> sezení 6 <input type="checkbox"/>



<b>datum</b>	
<b>Datum příštího zasedání</b>	

**Akce/cíl dosažený z posledního sezení**

**Výzvy, řešení a nesplněné cíle**

**Téma(a) pro tuto relaci**

**Kroky k dosažení cílů stanovených na tomto zasedání (např. požadované zdroje, odpovědnost atd.)**

**Témata/Akce pro příští koučovací sezení**

## Akční plán koučovaného

<b>Trenér</b>	
<b>Koučovaný</b>	
<b>Organizace</b>	
<b>Datum zahájení</b>	
<b>Datum dokončení</b>	

**Krátkodobé cíle**

Cíl	Uzávěrka
1)	





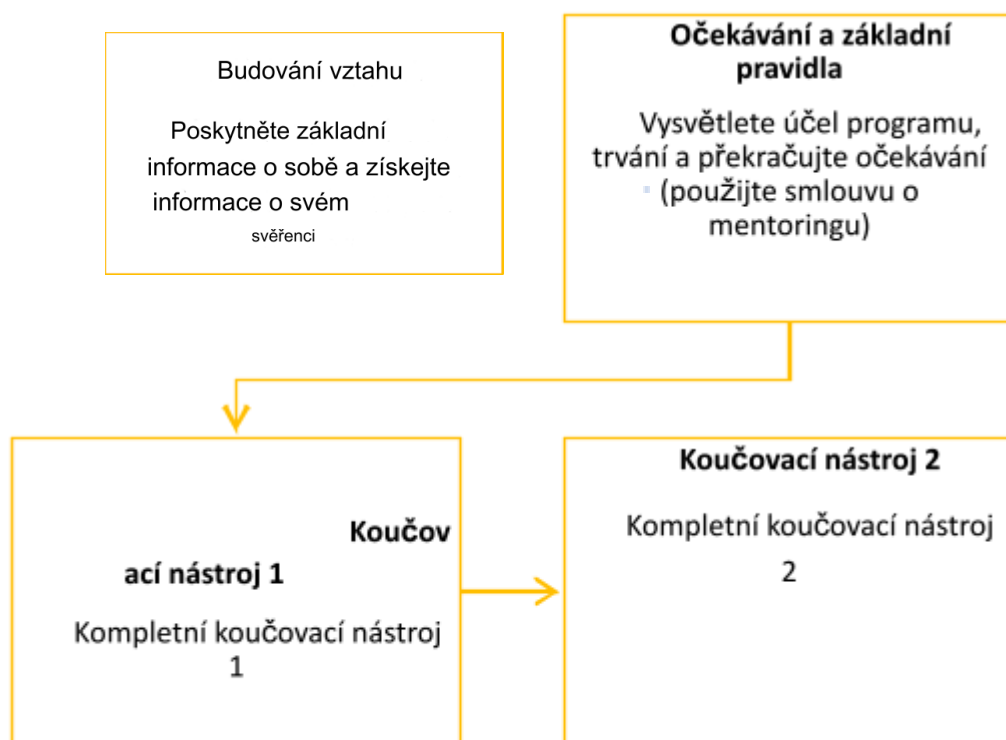
2)	
3)	

Jaké kroky musím podniknout, abych dosáhl svých cílů?

Milníky

Ukazatele úspěchu/Výsledky

## Plán sezení: Koučování wellness a odolnosti







## Session 4: Wellness and Resilience Coaching

*"Největším bohatstvím je zdraví." Virgil*

V tomto sezení prozkoumáme význam a nástroje, které pomáhají mladým lidem a pracovníkům s mládeží podporovat jejich pohodu a budovat odolnost. Podpora duševní pohody a péče o sebe jsou pro mládež stejně důležité jako pro pracovníky s mládeží. "Péče o sebe není sobecká. Nemůžete sloužit z prázdné nádoby." - Eleanor Brownová. Také neurologie a interpersonální neurobiologie ukazují, že lidské blaho je propojené. Naše nervové systémy spolu komunikují, takže blaho dospělých přímo ovlivňuje pohodu dětí a mládeže, se kterými pracují ( [Siegel, Interpersonální neurobiologie](#) ).

**1.1. Podpora fyzické kondice prostřednictvím her zahrnujících fyzické cvičení**

**1.2. Rozpoznávání, ověřování a regulace emocí stresu**

**1.3. Podpora pocitu štěstí prostřednictvím pravidelného cvičení vděčnosti**



Abyste svému koučovanému (pracovníkovi s mládeží) pomohli dozvědět se více o vytváření bezpečných prostorů pro mládež na této úrovni, najdete níže 5 účinných koučovacích otázek.

## Účinné koučovací otázky pro podporu zdraví a odolnosti

Sezen  
í 3  
Komp  
etenc  
e

- 1.1 Na stupnici od 1 do 10, jak jste spokojeni se svým fyzickým, emocionálním a duševním zdravím? Proč?
- 1.2 Jaké postupy nebo činnosti péče o sebe vám přinášejí radost, klid nebo pocit rovnováhy?
- 1.3 Jak můžete začlenit více těchto aktivit do své denní nebo týdenní rutiny?
- 1.4 Zamyslete se nad náročnou situací, které jste čelili v minulosti. Jak jste to překonali? Na jaké silné stránky nebo zdroje jste spoléhali?
- 1.5 Jaké strategie nebo mechanismy zvládnání v současnosti používáte k odrazu od stresu?

KOMP  
ETENC  
E 1

### FITNESS RITUÁL

*Začněte a dokončete každou lekci krátkým zábavným fitness rituálem.*

Zábavný fitness rituál může pomoci ukotvit skupinu do přítomného okamžiku, do jejího těla a skupinové práce. Zábavný pohyb rozproudí krev a energii, osvěží mysl a nastolí pocit sounáležitosti a týmové práce. Rituál můžete zavést na začátku vašich sezení, použít ho uprostřed, pokud vidíte, že energie a pozornost je nízká, nebo sezení ukončit. Pomáhat mládeži dostat se do těla také pěstuje pocit sebeuvědomění a podporuje budování pravidelných fitness návyků. Pravidelné cvičení také zlepšuje náladu a výzkumy ukazují, že pomáhá předcházet nemocem duševního zdraví a bojovat s nimi.

### NÁVOD KROK ZA KROKEM

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zvýšení poskytované kompetence.



<b>Krok 1</b>	Ujistěte se, že máte dostatek bezpečného fyzického prostoru bez překážek nebo nábytku v cestě. Pokud je to možné, před zahájením tohoto cvičení místnost vyvětrejte. Pozvěte všechny, aby se postavili do kruhu. Každý by měl mít kolem těla dostatek prostoru, aby mohl roztáhnout ruce do strany a otočit se.
<b>Krok 2</b>	Vysvětlete, že pozvete všechny, aby jeden po druhém předvedli fyzický pohyb. Začnete. Neexistuje žádný správný nebo špatný pohyb, není vyžadována žádná pohybová „technika“. Nekorigujte nikomu pohyb. Může to být skákání, dřep, tanec, protahování, otáčení... Jakmile osoba předvede pohyb skupině, celá skupina pohyb 5x zopakuje.
<b>Krok 3</b>	Osoba, která předvedla svůj pohyb, pak předá na tahu další osobě v kruhu. Každý opakuje krok 2, dokud všichni nevyjdou na řadu.
<b>Krok 4</b>	Když se všichni vystřídali, požádejte skupinu, aby si na chvíli udělala krátký BODY-SCAN: „Postavte se na chvíli a nasměřujte svou pozornost na své tělo. Co cítíte po fitness rituálu? Nějaké pocity vibrací, pulzování, potu, tepla, chladu, rytmu dechu? <i>pauza</i> ... Nehledáme žádné konkrétní pocity, jen buďte zvědaví, co teď cítíte ve svém těle... <i>pauza</i> .... Možná se moc necítíte, a to je také v pořádku... <i>pauza</i> .... Dobře, teď se zhluboka nadechněte a vydechněte.“
<b>Krok 5</b>	Můžete skupinu požádat o několik úvah o rituálu pomocí následujících otázek: <ul style="list-style-type: none"><li>● Chtěl by se někdo podělit o to, co cítíte v těle?</li><li>● Jaký je tvůj dech? Rychle, pomalu?</li><li>● Jakou máš náladu?</li><li>● Jaký pohyb tě dnes nejvíc bavil?</li></ul> Pamatujte, že neexistuje správná nebo špatná odpověď. Děkujeme všem za sdílení.
<b>Krok 6</b>	<b>POZNÁMKA: Inspiraci k pohybu najdete v rámečku Zdroje a na viněťě koučování.</b>

#### KRABICE ZDROJE

- [Video The Joy Workout \(šest pohybů založených na výzkumu ke zlepšení nálady\)](#)
- [11 jednoduchých tanečních pohybů pro děti, které je rozpohybují a rýhují \(s videi\)](#)
- [Jóga v mé škole - zdroje pro cvičení jógy a všímavosti s dospívajícími](#)



## Koučování Vignette



Picture Resource: canva.com





**KO  
MP  
ETE  
NCE  
2**

**DEFINUJTE SVŮJ STRESOVÝ PODPIS**

*Naučte se, jak rozpoznat stres v těle a regulovat silné emoce.*

Stres je přirozenou a nezbytnou součástí lidského bytí. Je to evoluční reakce našeho těla, která nás má chránit před nebezpečím. Stres je dobrý, když nás aktivuje, motivuje a pomáhá nám dosáhnout našich cílů.

Stres je fyziologická reakce našeho nervového systému, která uvolňuje do těla stresové hormony. Stres v těle můžeme pociťovat jako napětí, zrychlený tep, zrychlený dech, pocení, bolesti břicha, bolesti hlavy a třes. Ve stavu optimální pohody naše tělo ví, jak regulovat stres a zklidnit fyziologické reakce po odeznění stresové situace.

Stres se pro nás stává nebezpečným, když svému nervovému systému a tělu nedáváme dostatek času na obnovení klidu. Mohli bychom se ocitnout ve stavu chronického stresu, který může způsobit zánět v těle. Když jsme ve stresu, jednou z fyziologických reakcí našeho těla je také potlačení logického myšlení, takže je těžké dělat moudrá rozhodnutí.

Tím, že se naučíme, jak včas rozpoznat stresovou reakci těla, můžeme stres regulovat a zklidnit dříve, než se stane nebezpečným, a obnovit logické a racionální myšlení.

**NÁVOD KROK ZA KROKEM**

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zlepšení poskytované kompetence; a pro krok 6 navrhovanou šablonu akčního plánu.

<b>Krok 1</b>	Představte téma stresu jako běžné součásti našeho života. Můžete použít základní body o tom, jak stres funguje, z úvodního pole k tomuto koučovacímu nástroji výše.
<b>Krok 2</b>	Vyzvěte koučovaného nebo skupinu, aby si vzpomněli na nedávnou stresovou situaci, ve které se nacházeli. Povzbuďte je, aby přemýšleli o situaci, která není ohromující nebo hluboce traumatizující, něco, co si mohou vybavit, aniž by zničili svůj přítomný okamžik. Může to být boj s kamarádem nebo test ve škole. Požádejte je, aby se pokusili vybavit si situaci co nejlépe, dejte jim na to minutu.
<b>Krok 3</b>	Požádejte je, aby si zkusili všimnout, jaké emoce vznikají. Někdy je těžké emoce pojmenovat. Toto jsou nejčastější emoce spojené se stresem, takže jim můžete pomoci následujícími výzvami: <ul style="list-style-type: none"><li>● hněv</li><li>● smutek</li><li>● strach</li><li>● zklamání</li><li>● podráždění</li><li>● zmatek</li></ul>





<b>Krok 4</b>	<p>Nyní je povzbuďte, aby si všimli, zda cítí emoce ve svém těle jako fyzické pocity. Opět jim můžete nabídnout následující výzvy:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● napětí</li><li>● zúžení v krku, hrudníku nebo žaludku</li><li>● pulzující</li><li>● horko, pocení.</li><li>● chvění nebo chvění</li></ul>
<b>Krok 5</b>	<p>Vyzvěte je, aby nakreslili svůj „zátěžový podpis“ do prázdného obrázku uvedeného na níže uvedené vinětě koučování. Mohou používat různé barvy, vzory, tečky a intenzitu.</p> <p>Diskutujte o tom, že znalost našeho stresu (kde se nám v těle stres projevuje) nám pomůže rychleji si všimnout stresu. Tím, že si všimneme, můžeme začít regulovat stres a uklidnit se.</p>
<b>Krok 6</b>	<p>Diskutujte o způsobech, jak zklidnit stres v těle:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte.</li><li>● najít příjemný předmět, na který se budete dívat (stromy venku, pěkný obrázek na zdi)</li><li>● třeste se a skákejte nahoru a dolů (fyzické cvičení může pomoci zvládat stres)</li><li>● zavolej kamaráda.</li><li>● praktikujte uklidňující meditaci (návrhy meditačních aplikací najdete v poli Zdroj)</li></ul>

#### KRABICE ZDROJE

- [Emotion Wheel: Co to je a jak jej používat](#)
- [Dělat to, na čem záleží v době stresu \(Ilustrovaný průvodce WHO\)](#)
- [12 z nejlepších meditačních aplikací](#)



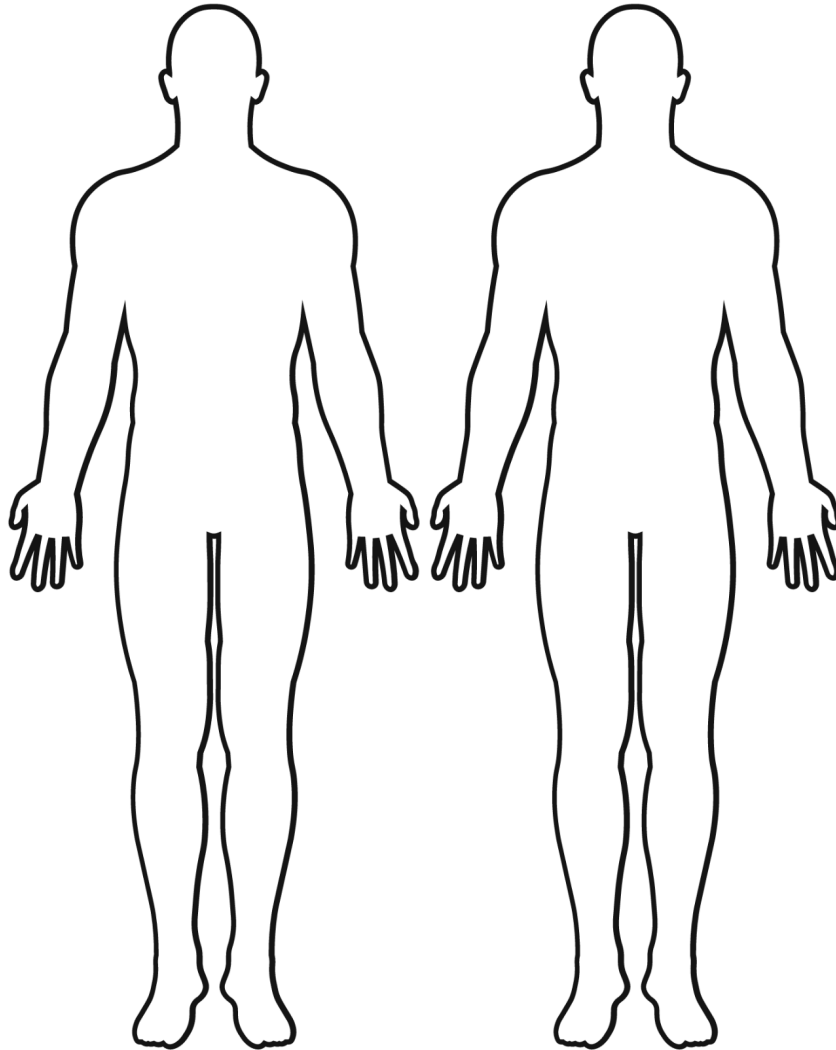


# Koučování Vignette



FRONT BODY

BACK BODY





## KOMPE TEN 3

### DENÍK VDĚČNOSTI / JAR

#### *Cvičení pravidelné vděčnosti zvyšuje celkové štěstí*

Existuje mnoho výzkumů, které ukazují, že cvičení a vyjadřování vděčnosti zvyšuje celkové štěstí, odolnost a pohodu. V níže uvedeném poli Zdroje můžete najít několik zajímavých výzkumných článků. Náš mozek je evolučně nastaven tak, aby si všiml a pamatoval si negativní zkušenosti. Je to program, který nás chrání před nebezpečím. Neurovědci tomu říkají „negativní zkreslení“. Neurověda také ukazuje, že můžeme přeprogramovat mozek tak, aby byl šťastnější, když si budeme cíleně všimnout a prodlužovat šťastné chvíle svého života. Jednou z metod je cílevědomě si všimnout a vyjadřovat vděčnost i za maličkosti v našem životě, které se nám daří, místo abychom je brali jako samozřejmost.

### NÁVOD KROK ZA KROKEM

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zlepšení poskytované kompetence; a pro krok 6 navrhovanou šablonu akčního plánu.

**Krok 1** Existuje několik způsobů, jak systematicky a cíleně cvičit a vyjadřovat vděčnost. Pokud pracujete s individuálním koučováním, můžete ho povzbudit, aby si založil DENÍK VDĚČNOSTI. Pokud pracujete se skupinou, můžete mít GRATITUDE JAR v prostoru, se kterým se pravidelně setkáváte.

**Krok 2** **POKYNY K PSANÍ SI DENÍKU VDĚČNOSTI:**  
Povzbudte svého koučovaného, aby na konci každého dne napsal 3 věci, za které je vděčný. Mohou to být malé věci, jako je dobrá snídaně nebo dokonce příprava z postele. Povzbuzujte je, aby několik týdnů psali malé i velké úspěchy. Pokud se s koučováním pravidelně scházíte, kontrolujte s ním při každém sezení, jak probíhá zápis do deníku vděčnosti a jak se mění jeho/její pocity štěstí.

**Krok 3** **NÁVOD NA VDĚČNOST JAR:**  
Přineste velkou prázdnou sklenici do prostoru, kde se sejdete se svou skupinou. Vedle sklenice umístěte balíček s lepicími nebo prázdnými bankovkami a pero. Na konci každého setkání vyzvěte mladé, aby si napsali alespoň jeden (nebo více) děkvných poznámek. Poznámky se mohou týkat jejich vlastního osobního života nebo aktivit se skupinou. Poznámky mohou být anonymní nebo podepsané (v závislosti na nastavení vaší skupiny). Na konci každého měsíce si sedněte do kruhu a dejte sklenici kolem. Každá osoba v kruhu vytáhne jednu vděčnost a přečte ji nahlas. Nechte sklenici procházet, dokud nejsou přečteny všechny poznámky.

**Krok 4**







	Se skupinou nebo jednotlivými koučovanými můžete diskutovat o tom, jak se cítí psaní a čtení děkovných poznámek a jak to ovlivňuje jejich každodenní náladu a pohodu.
Krok 5	<b>POZNÁMKA: Vyjadřování vděčnosti a všímání si všeho dobrého v našich životech neznamená, že potlačujeme nebo ignorujeme své problémy nebo potíže. Učíme se uznávat obojí a vyrovnávat tendenci negativity v našich mozcích.</b>

#### KRABICE ZDROJE

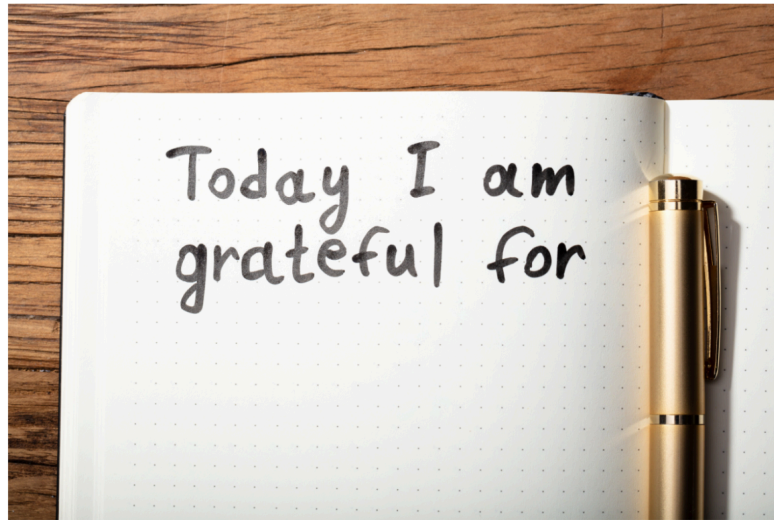
- [Poděkování vás může učinit šťastnějšími \(Harvard Health Publishing\)](#)
- [Krátké video The Science of Gratitude](#)
- [5minutová řízená meditace pro vděčnost](#)





## Koučování Vignette

### PRAKTIKOVÁNÍ VDĚČNOSTI





## Pomůcka pro koučovací schéma: Hodnocení koučovaného

Jméno koučovaného:	Souhlasit	Ani Souhlas, ani Nesouhlas	Nesouhlasit
1. Koučovací program byl pro mě relevantní a užitečný.			
2. Získal jsem sebedůvěru v další kroky.			
3. Dosáhl jsem cílů, které jsem si stanovil na začátku programu.			
4. Jsem si jistý, že podniknu kroky uvedené v mém akčním plánu.			
5. Tento program bych doporučil.			
6. Uveďte prosím důvody pro vysvětlení vaší odpovědi na Q5.			
7. Jaké jsou klíčové věci, které jste se v rámci programu naučili/o kterých jste uvažovali? (Zahrňte prosím až 3 klíčové body).			
8. Jaké kroky podniknete po tomto programu?			
9. Nějaké další komentáře?			
Máte zájem stát se koučem prostřednictvím programu SS4Y Wellness and Wellbeing Coaching Scheme? ano/ne			
Uveďte prosím své preferované kontaktní údaje, abychom mohli reagovat na vaši žádost stát se koučem SS4Y.			



**Krátký leták - AKČNÍ PLÁN PRO KOUČÉRA / KOUČE**

Podrobnosti o trenérovi		Podrobnosti o koučovaném		
Název:		Název:		
Kontaktní číslo:		Kontaktní číslo:		
E-mailem:		E-mailem:		
Stručný popis myšlenky koučování pro wellness a pohodu				
Dlouhodobé cíle				
Krátkodobé cíle				
Cíl	Kroky	Zdroje	Dohodnutá časová osa	Úspěšné dodávky
	1.			
	2.			
	3.			



# SAFESPACE4YOUTH

YOUTH COMMUNITY





# **Sezení 5:**

**Sociální začleňování a občanská  
participace prostřednictvím  
duševního zdraví**



## Úvod relace

Duševní zdraví je chápáno jako stav **psychické, emocionální a sociální pohody**, ve kterém se lidé dokážou vyrovnat s různými sociálními tlaky každodenního života a ve kterém se mohou rozvíjet, aniž by ohrozili svůj individuální psychický stav (Congress of Colombia, 2013). Proto vnímáme sociální vyloučení jako rizikový faktor pro lidi, který může vážně ovlivnit jejich duševní zdraví.

Sociální inkluzi dnes chápeme jako integraci člověka do společnosti z hlediska zaměstnání nebo sociální integrace. Jde o to považovat každého člověka za sobě rovného, bez předsudků jakéhokoli druhu. Jde o sociální soudržnost, spravedlnost a integraci, stejně jako o zlepšení situace lidí, kteří jsou znevýhodněni kvůli své identitě.

Jedním z motorů, které můžeme použít k dosažení tohoto sociálního začlenění a prevenci špatného duševního zdraví, je participace, zejména **participace mládeže**.

***"Participace je schopnost vyjadřovat rozhodnutí, která jsou uznávána sociálním prostředím a která ovlivňují vlastní život a/nebo život komunity, ve které člověk žije".***

***(Roger Hart, 1993)***

Za formy participace mládeže považujeme různé způsoby, jakými se mladí lidé zapojují do veřejných záležitostí, jako jsou akce, dialogy a kampaně. **Mohou se zapojit individuálně nebo společensky prostřednictvím organizované kolektivní účasti.**

Participace mládeže je prostoupena několika trendy souvisejícími se socioekonomickým, politickým a kulturním kontextem, ve kterém se vyvíjejí současné cesty mládeže.

Nesmíme zapomínat, že pro dobrou a aktivní účast, která vytváří změnu ve společnosti, musí mít osoba, která se účastní, dobré duševní zdraví. Nemůžeme se účastnit sociálního začleňování nebo jakéhokoli jiného druhu akce, pokud sami nemáme dobré duševní zdraví.

Po celém světě existují různá sociální hnutí usilující o dobré duševní zdraví mladých lidí. Například ve španělské Valencii existuje „Federación de Salud Mental de la Comunidad Valenciana“. Tato organizace nabízí různé zdroje lidem v celém Valencijském společenství, jako je „SLUŽBA PODPORY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A PREVENCE VYLOUČENÍ“.

Spoléhat se na tento druh podpory dobrého duševního zdraví nám může hodně pomoci v naší každodenní práci jako pracovníků s mládeží, a to buď tím, že nám poskytne užitečné zdroje, které můžeme použít, nebo tím, že budeme bezpečným prostorem, kam můžeme odkázat mladé lidi s většími problémy s duševním zdravím. pracujeme s.

Prostřednictvím tohoto modulu půjdeme hlouběji do výše vysvětlených pojmů a do toho, jak můžeme pracovat na participaci s našimi mladými lidmi.





# Smlouva o koučování

	Trenér	Koučovaný
název		
E-mailem		
Telefonní číslo		
ID videokonference		
jiný		

V jakých oblastech byste chtěli koučovat?

Čeho byste chtěli dosáhnout do konce tohoto sezení?

Jaká jsou vaše očekávání od programu?

Jaká základní pravidla by měla být stanovena?

Prohlášení o důvěrnosti:

Souhlasím s tím, že naše konverzace budou důvěrné, pokud se obě strany nedohodnou jinak (pokud nedojde k povinnému nahlášení problému).

Trenér \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Trenér \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

# Protokol koučování

Trenér	
Koučovaný	
Organizace	
Zasedání	sezení 1 <input type="checkbox"/> sezení 2 <input type="checkbox"/> sezení 3 <input type="checkbox"/> sezení 4 <input type="checkbox"/> sezení 5 <input type="checkbox"/> sezení 6 <input type="checkbox"/>





<b>datum</b>	
<b>Datum příštího zasedání</b>	

**Akce/cíl dosažený z posledního sezení.**

**Výzvy, řešení a nesplněné cíle**

**Téma(a) pro tuto relaci**

**Kroky k dosažení cílů stanovených na tomto zasedání (např. požadované zdroje, odpovědnost atd.)**

**Témata/Akce pro příští koučovací sezení**

## Akční plán koučovaného

<b>Trenér</b>	
<b>Koučovaný</b>	
<b>Organizace</b>	
<b>Datum zahájení</b>	
<b>Datum dokončení</b>	

**Krátkodobé cíle**

	<b>Cíl</b>	<b>Uzávěrka</b>
1)		
2)		





3)

**Jaké kroky musím podniknout, abych dosáhl svých cílů?**

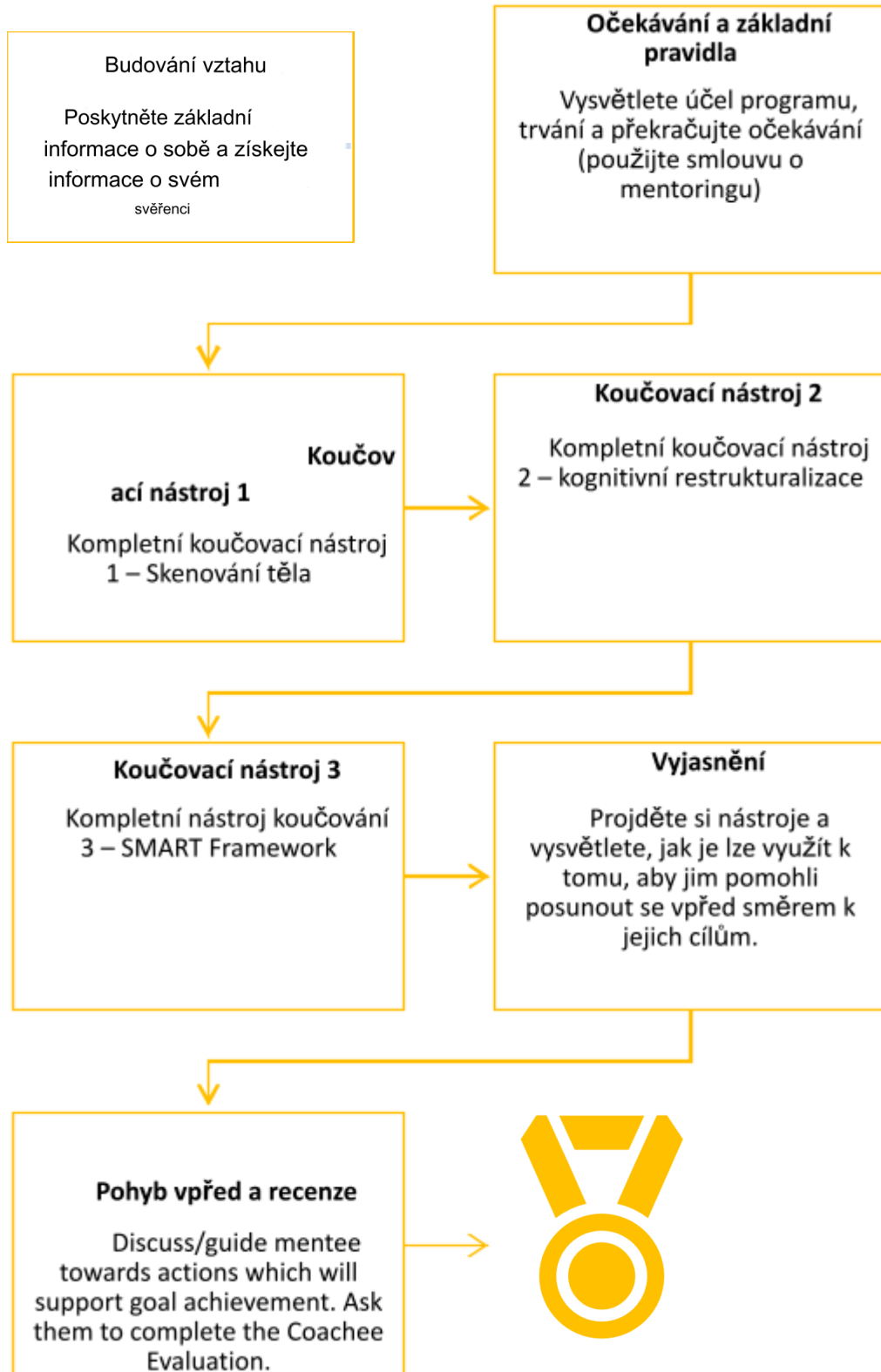
**Milníky**

**Ukazatele úspěchu/Výsledky**





# Plán zasedání: Občanská participace prostřednictvím duševního zdraví





Než začneme mluvit o duševním zdraví a participaci, musíme položit základy a koncepty. V tomto prvním sezení definujeme participaci, sociální začlenění a duševní zdraví.

- 1.1. Definice participace a sociálního začleňování
- 1.2. Co je duševní zdraví?
- 1.3. Duševní zdraví ve světě participace

Abyste svému koučovanému pomohli dozvědět se více o participaci a duševním zdraví na této úrovni, najděte níže 5 účinných koučovacích otázek pro začátek.

## 5 otázek pro 5. zasedání

### Sezení 5 Kompetence

- 1.1. Můžete definovat účast? A účast mládeže?
- 1.2. Jak si myslíte, že účast ve společenských prostorech ovlivňuje vaše duševní zdraví?
- 1.3. Co je pro vás dobrý stav duševního zdraví? A špatný?
- 1.4. Víte o nějaké organizaci nebo sdružení, které se věnuje podpoře dobrého duševního zdraví?
- 1.5. Co děláte pro dobré duševní zdraví? Jaké jsou vaše triky nebo techniky?



<b>KOMPETENCE 1</b>	<p><b>NÁSTROJ KOUČOVÁNÍ 1 Cloud konceptů</b></p> <p><i>Definujte jako skupinu koncepty participace a sociálního začleňování. Pomozte své skupině vytvořit vlastní definici.</i></p> <p>Tato aktivita si klade za cíl analyzovat a označit výchozí bod účastníků ohledně konceptů, na kterých budeme během 3 sezení pracovat. Budeme podporovat týmovou práci a společnou reflexi při definování pojmů duševní zdraví, sociální začlenění a participace.</p>
---------------------	---

### NÁVOD KROK ZA KROKEM

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zvýšení poskytované kompetence.

<b>Krok 1</b>	Sezení začínáme promítáním webu Mentimeter.com na obrazovku. Jedná se o online platformu, která nám umožňuje rychle a snadno vytvářet slovní mraky po telefonu. Účastníci se budou muset připojit k relaci Mentimeter pomocí kódu poskytnutého platformou. ( <a href="#">Presentaciones interactivas para todos -- Mentimetr</a> )
<b>Krok 2</b>	Jakmile se všichni účastníci přihlásí do Mentimetru, požádáme je, aby v každé zprávě použili maximálně dvě slova k definování toho, co pro ně znamená účast a sociální začlenění. Pokaždé, když jsou definice nebo zprávy, které odesílají, stejné, budou seskupeny a na obrazovce se objeví největší koncept.
<b>Krok 3</b>	Jakmile přispějí všichni účastníci, uvidíme výsledek slova cloud. Všechny si je přečteme a vyjasníme veškeré pochybnosti o provedených příspěvcích.
<b>Krok 4</b>	Nyní rozdělíme skupinu do dvojic a dáme jim asi 10 minut na to, aby napsali definici každého pojmu pomocí pojmů a příspěvků, které společně vytvořili.
<b>Krok 5</b>	Po 10 minutách dáme dvojice do skupin po 4 a oni musí dát definice dohromady, aby vytvořili společnou definici. Potom ve skupinách po 8 a tak dále, dokud se nevrátíme k obecné skupině, kde napíšou svou definici velkým písmem na tabuli nebo na souvislý papír.
<b>Krok 6</b>	Jakmile budeme mít definice, které vytvořili, promítneme si vlastní definice pro každý termín (definice jsou v rámečku zdrojů).
<b>Krok 7</b>	Budeme mít závěrečné kolo úvah o definicích, které vytvořili, a jejich podobnosti nebo jinak se skutečnými definicemi pojmů.

### KRABICE ZDROJE

- [Definice a koncepty participace, participace mládeže, sociální inkluze a duševní zdraví](#)
- [Odkaz na platformu MENTIMETER](#)
- [Vysvětlující video o duševním zdraví](#)
- [Video vysvětlující sociální začleňování.](#)



# Koučování Vignette

## Mentimetr

Go to [www.menti.com](https://www.menti.com) and use the code 3233 4703

The code lets your audience join the presentation and expires in 2 days.

Mentimeter

# Training reflection

Participation, Social Inclusion and Mental Health





<b>KOM PETE NCE 2</b>	<p><b>NÁSTROJ KOUČOVÁNÍ 2 Duševní zdraví</b></p> <p><i>Budeme definovat pojem duševní zdraví a diskutovat o některých účincích, které můžeme mít, když trpíme úzkostí nebo jinými příznaky špatného duševního zdraví.</i></p> <p>OMS definuje duševní zdraví jako „stav pohody, ve kterém každý jednotlivec naplňuje svůj potenciál, dokáže se vyrovnat se stresem života, může pracovat produktivně a plodně a může něčím přispět své komunitě“.</p> <p>Provedeme určitou dynamiku, abychom konkretizovali, co je duševní zdraví, a naučíme se, jak odhalit příznaky špatného duševního zdraví.</p>
-----------------------------------	--

### NÁVOD KROK ZA KROKEM

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zlepšení poskytované kompetence; a pro krok 6 navrhovanou šablonu akčního plánu.

<b>Krok 1</b>	<p>Sezení začneme definováním pojmu duševní zdraví. Na souvislý papír budeme muset nakreslit velký strom s kmenem, kořeny a větvemi s listy. Účastníkům vysvětlíme, že strom představuje duševní zdraví, kmen je místo, kde budeme definovat pojem duševní zdraví, na kořeny napíšou věci vnější i vnitřní, které mohou ovlivnit duševní zdraví a na větve příznaky, které způsobit. Vytvoríme dva stromy, jeden o dobrém duševním zdraví a druhý o špatném duševním zdraví.</p>
<b>Krok 2</b>	<p>Poté, co účastníkům poskytneme čas na zamyšlení a příspěvní k těmto dvěma stromům, přečteme všechny příspěvky a v případě potřeby vyřešíme pochybnosti.</p> <p>Po jejich přečtení se zamyslíme nad příspěvkami s následujícími otázkami:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Znáte nebo jste zažili některou ze situací v sekci o kořenech?</li><li>- Měli jste někdy některý z těchto příznaků na větvích a listech?</li><li>- Co si myslíte, že můžeme udělat, abychom se vyhnuli situacím, které způsobují špatné duševní zdraví?</li></ul>
<b>Krok 3</b>	<p>Abychom věděli, zda je člověk ve špatném duševním stavu, musíme být schopni odhalit příznaky, které tento stav generuje.</p> <p>Za tímto účelem vytvoříme s účastníky bullet journal, ve kterém budou celý měsíc analyzovat svůj duševní a emocionální stav, aby zjistili, jak je na tom jejich duševní zdraví.</p> <p>Účastníkům vysvětlíme, že: Bullet journal chápeme jako deník vyšší úrovně nejen pro psaní, ale i pro kreslení a mapování. Namísto prázdných linkovaných stránek, odrážkové části deníku pro zaznamenávání denních úkolů, vedení měsíčního nebo týdenního kalendáře, zapisování poznámek, sledování fyziologického a duševního zdraví a zaznamenávání krátkodobých a dlouhodobých cílů.</p>
<b>Krok 4</b>	<p>Abyste si mohli začít vést bullet journal, budete potřebovat jen dvě věci: zápisník s tečkovanou mřížkou a pero, ze kterého nebude tahat krev. Hledejte</p>





zápisník s plochým hřbetem, vysoce kvalitním papírem, lehkou, pro oči příjemnou tečkovanou mřížkou a číslovanými stránkami. Pokud chcete svůj bullet journal využít jako příležitost být kreativní, jděte do toho. Měli byste se zásobit barevnými gelovými pery, vodovými barvami a samolepkami... opravdu, nebe je limit.

Bullet journal může být kalendář, seznam úkolů, sledovač cílů a deník v jednom, ale nemusí to být všechny tyto věci. Chystáme se jej navrhnout s myšlenkou, že chceme zaznamenávat věci, jako je úroveň úzkosti, nálady dne atd.

### Krok 5

Naše doporučení při navrhování tohoto deníku jsou:

- Čísla stránek: Začněte očíslováním stránek pro snadnou orientaci.
- Obsah: První stránka vašeho bullet journalu by měla být obsahem. Vytvoříme seznam položek, které budou zaznamenány do deníku.
- Týdenní (nebo denní nebo měsíční) shrnutí: Bez ohledu na to, jak používáte bullet journal, měl by být vytvořen chronologicky. Vytvoření shrnutí na začátku každého týdne (nebo dne nebo měsíce, podle toho, jak často jej plánujete používat), jim pomůže udržet si přehled o všem, čeho chtějí dosáhnout. To může zahrnovat kalendář schůzek, sadu úkolů, cíle aktivit nebo cokoli, co jim nejlépe vyhovuje. Na začátku příštího týdne (nebo dne nebo měsíce) se mohou podívat na souhrn, aby viděli, jaké schůzky se přesunuly, jaké položky zbývají dokončit a jaké cíle byly splněny.
- Systém sledování úkolů a cílů: Měly by definovat řadu symbolů nebo zaškrtačkových značek, které označují stav úkolů, které mají být dokončeny. "Ke každé položce na svém seznamu úkolů dám čtvereček. Když úkol dokončím, čtvereček doplním. Pokud probíhá, dám přes něj lomítko. Pokud je potřeba přenést do příštího týdne vložím šipku, a pokud už to není potřeba, jen ji přeškrtnu. Pro snazší orientaci je užitečné zahrnout klíč k těmto symbolům.

Jakmile máme obecnější stránky jasné, můžeme začít navrhovat stránky, které zaznamenávají aspekty jako úzkost, nálada, seznam vtíravých myšlenek, záznam dobrých návyků...

### Krok 6

Sledování těchto emocí a nálad nám umožňuje zhodnotit celkový stav duševního zdraví v každém měsíci, a proto nám umožňuje jednat v situacích, kdy naše duševní zdraví není nejlepší.

Bullet journal lze použít k mnoha věcem, jako je například sledování úkolů, sledování knih, které chcete číst, a hudby, kterou posloucháte, jako kalendář. Ale dá se také použít ke sledování našeho duševního zdraví. Můžeme například provést následující:

#### Kontakty v případě:

- Cítím se osamělý.
- Cítím se ve stresu.
- Cítím euforii.

#### Stanovte si cíle:

- Abych si užil více volného času se svými přáteli a rodinou.

#### Sledování návyků:

- Meditační sezení
- Chůze
- Jít spát před XX hodinou





<ul style="list-style-type: none"> <li>• potřebuji poradit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mít více času pro sebe.</li> <li>• Abych byl k sobě tolerantnější</li> <li>• Reguluj intenzitu mého hněvu.</li> <li>• Regulovat, jak na mě působí frustrace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Čtu kapitoly mé současné knihy</li> <li>• Poslouchání hudby alespoň jednou denně</li> <li>• Nepítí alkoholu</li> <li>• Spal jsem více než X hodin</li> </ul>
<p><b>Sledování stavu mysli:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Šťastný</li> <li>• Unavený/vyčerpaný</li> <li>• Rozzlobený</li> <li>• Frustrovaný</li> </ul>	<p><b>Záznam hodin obrazovky:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na mobilu</li> <li>• V televizi</li> <li>• Na počítači</li> <li>• Na tabletu</li> </ul>	<p><b>Zaznamenávání rušivých myšlenek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nejsem schopen udělat X úkolů.</li> <li>• Můj přítel si o mně myslí X</li> </ul>

Musíme účastníkům objasnit, že bullet journaly, zejména pokud se používají ke zlepšení jejich duševního zdraví, jsou otázkou vytrvalosti a času a že nemusí jen zaznamenávat svůj stav a čekat, až se něco změní.

Záznam a detekce je prvním krokem k řešení problémů s duševním zdravím, ale vyžaduje čas, zapojení a často i podporu psychologa. Nemůžete přenést veškerou zodpovědnost na bullet journal.

Sezení zakončíme tak, že nahlas vyhodnotíme zdroj, který jste právě vytvořili, a zamyslíme se nad důležitostí včasného odhalení příznaků.

#### KRABICE ZDROJE

- [Strom s kořeny](#)
- [Příklady bullet journal pro duševní zdraví](#)

## Koučování Vignette







<b>KO MP ETE NCE 3</b>	<p><b>NÁSTROJ KOUČOVÁNÍ 3 Naše zdravá účast</b></p> <p><i>Budeme mluvit o sociální participaci a různých formách participace a o tom, jak by to mělo být provedeno, aniž by to poškodilo naše duševní zdraví.</i></p> <p>Sezení zahájíme analýzou různých typů participace, které existují pomocí „žebříčku participace“ Sherry Arnsteinové. Budeme analyzovat různé formy participace a podíváme se na techniky pro udržení dobrého duševního zdraví při aktivní účasti ve společnosti.</p>
--	--

### NÁVOD KROK ZA KROKEM

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zlepšení poskytované kompetence; a pro krok 6 navrhovanou šablonu akčního plánu.

<b>Krok 1</b>	Pro začátek si s účastníky připomeneme význam pojmu „Účast“. Uděláme to tak, že položíme skupině otázky a mezi účastníky vyvoláme diskusi.
<b>Krok 2</b>	Vytvoříme souvislý papír, který vypadá jako 8stupňový žebřík. Každý krok představuje typ účasti mládeže. Na druhé straně dáme účastníkům jména různých typů účasti a jejich charakteristiky. Tyto vlastnosti budou smíchány a nebudou objednány.
<b>Krok 3</b>	Nejprve budou muset účastníci porovnat každý typ účasti podle jeho charakteristik a poté je umístit na žebříčku. Na nižších příčkách žebříčku by typy účasti, které mají menší hodnotu nebo jsou méně důležité, měly být umístěny na nižších příčkách žebříčku. S vyššími typy účasti na vrcholu žebříčku.
<b>Krok 4</b>	Jakmile uspořádáte typy účasti na různých příčkách, zkontrolujeme žebříček a zamyslíme se nad existujícími typy účasti. Některé otázky, které můžete použít k zamyšlení, jsou: <ul style="list-style-type: none"><li>● Můžete uvést příklad typu účasti na konci žebříčku?</li><li>● Jaký je podle vás nejvhodnější typ účasti?</li><li>● Myslíte si, že tyto různé typy účasti mohou ovlivnit duševní zdraví zúčastněné osoby?</li></ul>
<b>Krok 5</b>	Účast, zejména na vyšších příčkách žebříčku, závisí na skupinové práci. Způsob, jakým skupina funguje, může ovlivnit duševní zdraví účastníků. V následujících krocích si procvičíme techniky, jak zlepšit týmovou spolupráci a vyhnout se nebo zmírnit stres a situace, které mohou při skupinové práci vést ke špatnému duševnímu zdraví, jako je špatná komunikace nebo zvládání konfliktů. <p><b>Dynamika řešení konfliktů:</b></p> Skupina bude nahlas uvažovat o následujících otázkách: A. Co je to konflikt? b. Jak se cítíte, když se v jednom ocitnete? C. Jak se emocionálně regulujete?





Poté účastníky požádáme, aby si na papír napsali menší konflikt, který mohl vzniknout během práce a života skupiny nebo konflikt, o kterém si myslí, že může nastat.

S těmito konflikty vytvoříme hru rolí. Vybereme dva až tři dobrovolníky, kteří budou hrát roli v konfliktu. Dva z nich předvedou konflikt a třetí se ho pokusí zvládnout.

Po provedení hry v roli a zvládnutí konfliktu se zbytek skupiny zamyslí nad tím, jak osoba v hraní rolí konflikt zvládla, a poskytne rady a konstruktivní kritiku pro lepší řízení.

#### **Komunikační dynamika:**

Tato aktivita spočívá ve skládání dílků potřebných k tomu, aby tým dokončil všechny karty, které jste jim přidělili. Je to docela jednoduché a odhalující cvičení, které vám umožní poukázat na komunikační dovednosti používané účastníky, jejich užitečnost a způsoby, jakými se vyvinuli při vzájemném vyjednávání. Pro každého účastníka budete potřebovat čtyři karty.

- Na každé kartě udělejte dva diagonální řezy, takže z každé karty získáte čtyři trojúhelníky. Smíchejte všechny kousky a vložte stejné množství do tolika obálek, kolik máte ve skupinách.
- Dejte každému týmu obálku a pak mu dejte tři minuty na to, aby si uspořádal kousky, které má; určit, které z nich potřebujete k dokončení jejich karet a strategie, jak za ně vyjednávat.
- Poté jim dejte vědět, že mají deset minut na to, aby si jednotlivé kusy vyměnili, jak chtějí, jednotlivě nebo jako skupina. Až vyprší čas, spočítejte karty, které se každému týmu podařilo doplnit tým s největším počtem výher v kole.

Chcete-li aktivitu ukončit, požádejte každý tým, aby určil strategie, které použil. Zeptejte se jich, které fungovaly, které ne, co mohli udělat jinak a jaké dovednosti považovali za přínosné. Jeden návrh: zapište si všechna svá pozorování při odchodu – toto cvičení poskytuje mnoho informací.

#### **Krok 6**

Sezení zakončíme úvahou o tom, jak se účastní různých prostorů a zda je tato účast zdravá. Budou analyzovat, jak komunikují a zvládají konflikty a jak to ovlivňuje jejich duševní zdraví.

#### KRABICE ZDROJE

□ [Žebříček účasti](#)



8	Občanská kontrola
7	Delegovaná moc
6	Partnerství
5	Umístění
4	Konzultace
3	Informování
2	Terapie
1	Manipulace

Koučování Vignette

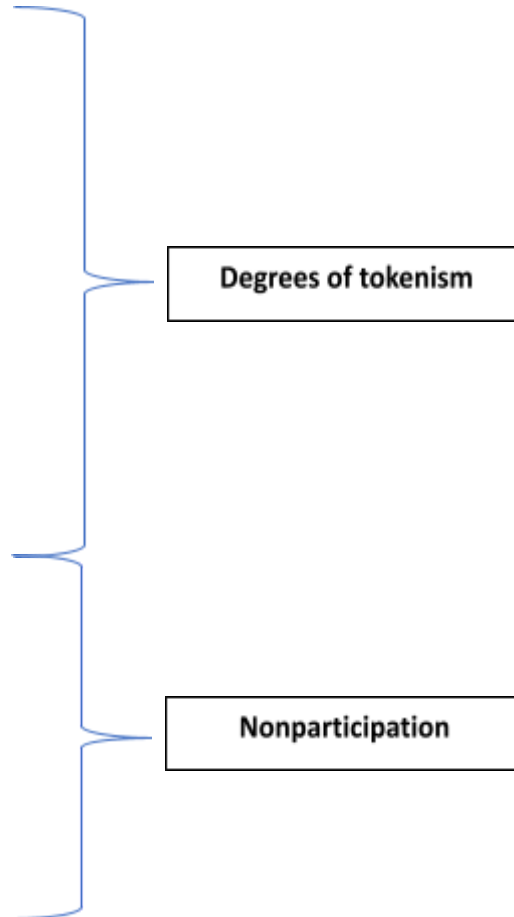




Degrees of citizen power

Degrees of tokenism

Nonparticipation





## Pomůcka pro koučovací schéma: Hodnocení koučovaného

Jméno koučovaného:	Souhlasit	Ani Souhlas, ani Nesouhlas	Nesouhlasit
1. Koučovací program byl pro mě relevantní a užitečný.			
2. Získal jsem sebedůvěru v další kroky.			
3. Dosáhl jsem cílů, které jsem si stanovil na začátku programu.			
4. Jsem si jistý, že podniknu kroky uvedené v mém akčním plánu			
5. Tento program bych doporučil.			
6. Uveďte prosím důvody pro vysvětlení vaší odpovědi na Q5.			
7. Jaké jsou klíčové věci, které jste se v rámci programu naučili/o kterých jste uvažovali? (Zahrňte prosím až 3 klíčové body).			
8. Jaké kroky podniknete po tomto programu?			
9. Nějaké další komentáře?			
Máte zájem stát se koučem prostřednictvím programu SS4Y Wellness and Wellbeing Coaching Scheme? ano/ne			
Uveďte prosím své preferované kontaktní údaje, abychom mohli reagovat na vaši žádost stát se koučem SS4Y.			

**Krátký leták - AKČNÍ PLÁN PRO KOUČÉRA / KOUČE**

Podrobnosti o trenérovi		Podrobnosti o koučovaném		
Název:		Název:		
Kontaktní číslo:		Kontaktní číslo:		
E-mailem:		E-mailem:		
<b>Stručný popis myšlenky koučování pro wellness a pohodu</b>				
<b>Dlouhodobé cíle</b>				
<b>Krátkodobé cíle</b>				
Cíl	Kroky	Zdroje	Dohodnutá časová osa	Úspěšné dodávky
	1.			
	2.			
	3.			



# SAFESPACE4YOUTH

YOUTH COMMUNITY





# Sezení 6:

Moderní nástroje na  
podporu zdraví a  
pohody mezi mladými  
lidmi





## Úvod do relace

V dnešní době se technologie staly nedílnou součástí života mladých lidí. Mají pozitivní i negativní dopad na jejich duševní zdraví a pohodu, proto je důležité, aby si je mladí lidé uvědomovali, aby při jejich užívání získali maximální užitek. Technologie mohou ovlivnit život mladých lidí, protože hrají významnou roli při utváření jejich zkušeností a chování. Ovlivňuje jejich sociální interakce, vnímání sebe sama a přístup k informacím. Pochopení vlivu technologií je zásadní pro podporu duševního zdraví a pohody mezi mladými lidmi.

Existuje mnoho výzkumů, které ukazují vztah mezi používáním technologií u mladých lidí a nárůstem problémů ovlivňujících duševní zdraví, jako je stres, úzkost nebo snížené sebevědomí. Hlavními příčinami jsou množství podnětů, kterým jsou mladí lidé na sociálních sítích vystaveni, a jejich hyperpropojení, což vede k fenoménu známému jako FOMO (Fear of Missing Out).

Dalším faktorem, který ovlivňuje, je srovnání sociálních sítí a reálného života. Platformy sociálních médií často zobrazují idealizované verze života druhých, což vede k sociálnímu srovnávání a negativnímu vnímání sebe sama. Mladí lidé mohou pociťovat tlak, aby splnili nerealistické standardy stanovené jejich vrstevníky online. Řešení těchto výzev zahrnuje podporu zdravého pohledu na sociální média a podporu sebepřijetí.

Proto je důležité podporovat správné používání technologií u mladých lidí, aby mohli využít všech výhod moderních nástrojů, jako jsou:

- **Podpůrné digitální prostředí** : moderní nástroje si uvědomují, že mladí lidé jsou součástí mnoha různých prostředí (rodina, škola, online komunity), a proto mají za cíl vytvořit podpůrné digitální prostředí. Poskytují příležitosti k sebevyjádření, rozvoji dovedností a smysluplných spojení, přičemž uspokojují psychologické potřeby autonomie, kompetence a připoutanosti.
- **Využití technologie pro pohodu**: moderní nástroje využívají potenciál technologie k podpoře duševního zdraví a pohody. Poskytují zdroje pro sebeobsahu, snižování stresu a budování dovedností. Efektivním využíváním technologií tyto nástroje umožňují mladým lidem procházet digitálním prostředím pozitivním a zdravým způsobem.

S ohledem na tyto perspektivy jsou moderní nástroje navrženy tak, aby řešily specifické výzvy a příležitosti, které nové technologie představují. Cílem aktivit navrhovaných v tomto sezení je přimět mladé lidi, aby se zamysleli nad tím, jak sociální média ovlivňují jejich životy, a poskytnout jim digitální nástroje ke zvládnutí jejich emocí a pomoci v procesu stanovování cílů.





# Smlouva o koučování

	Trenér	Koučovaný
<b>název</b>		
<b>E-mailem</b>		
<b>Telefonní číslo</b>		
<b>ID videokonference</b>		
<b>jiný</b>		

V jakých oblastech byste chtěli koučovat?

Čeho byste chtěli dosáhnout do konce tohoto sezení?

Jaká jsou vaše očekávání od programu?

Jaká základní pravidla by měla být stanovena?

**Prohlášení o důvěrnosti:**

Souhlasím s tím, že naše konverzace budou důvěrné, pokud se obě strany nedohodnou jinak (pokud nedojde k povinnému nahlášení problému).

Trenér \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Trenér \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_





# Protokol koučování

Trenér	
Koučovaný	
Organizace	
Zasedání	sezení 1 <input type="checkbox"/> sezení 2 <input type="checkbox"/> sezení 3 <input type="checkbox"/> sezení 4 <input type="checkbox"/> sezení 5 <input type="checkbox"/> sezení 6 <input type="checkbox"/>
datum	
Datum příštího zasedání	

Akce/cíl dosažený z posledního sezení

Výzvy, řešení a nesplněné cíle

Téma(a) pro tuto relaci

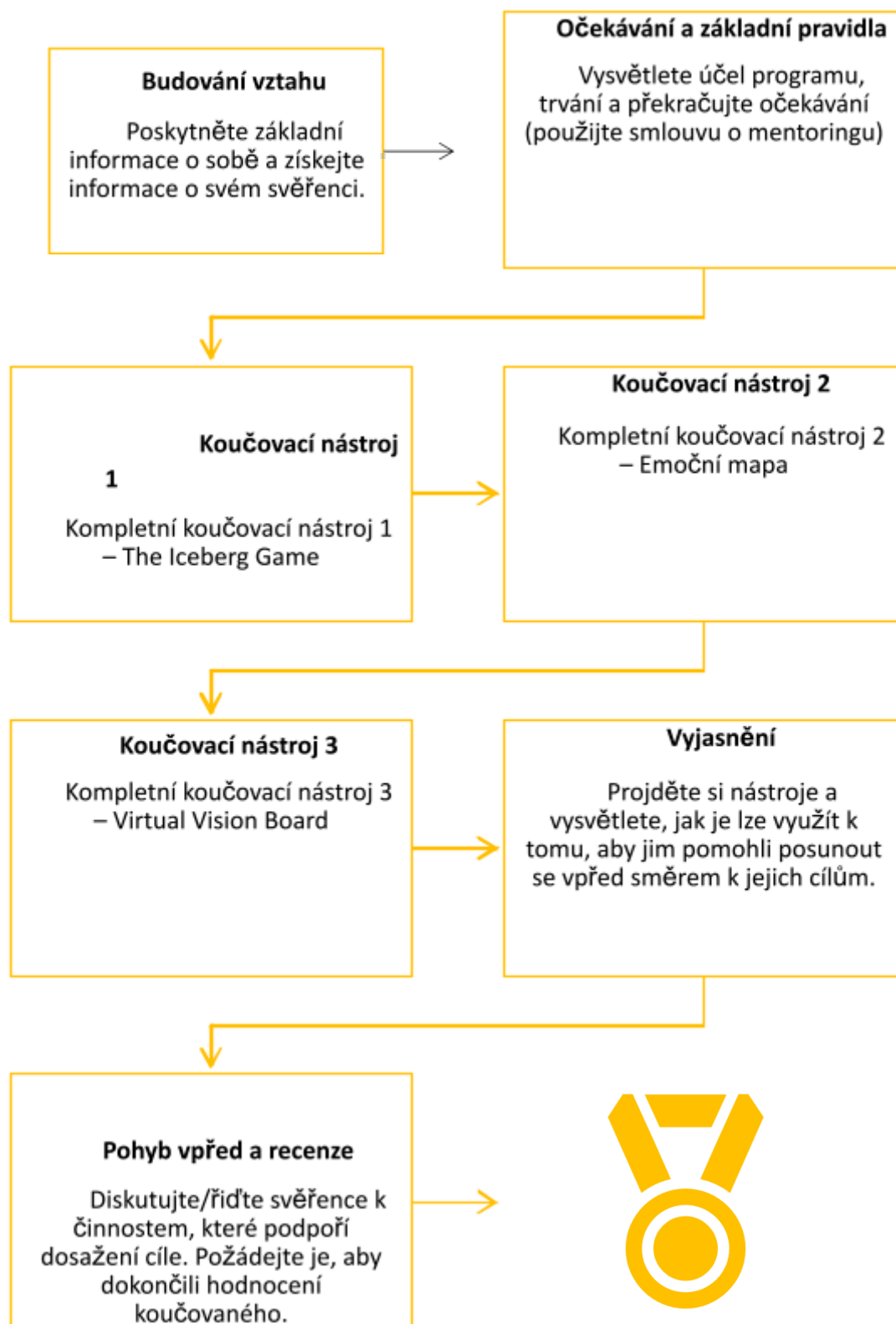
Kroky k dosažení cílů stanovených na tomto zasedání (např. požadované zdroje, odpovědnost atd.)

Témata/Akce pro příští koučovací sezení





# Plán lekcí: Moderní nástroje na podporu zdraví a pohody mezi mladými lidmi





## Lekce 6 – Moderní nástroje na podporu zdraví a pohody mezi mladými lidmi

*"Jediná osoba, se kterou se musíte srovnávat, jste vy v minulosti."*

**Sigmund Freud**

V tomto sezení pochopíme, jak mohou sociální média ovlivnit naši pohodu a duševní zdraví, a získáme některé nástroje pro řízení jejich dopadu na naše Životy. Vzhledem k tomu, že srovnávání sociálních médií a reálného života je běžné, chtěli bychom také mladým lidem poskytnout užitečné nástroje, jak si stanovit své cíle mimo vliv sociálních médií. Pomocí těchto aktivit bude koučovaný rozvíjet následující kompetence:

- 1.1. Mediální gramotnost a kritické myšlení na sociálních sítích**
- 1.2. Emoční inteligence a sebeřízení v sociálních sítích**
- 1.3. Stanovení cílů a plánování akcí prostřednictvím vizualizace**

Abyste svému koučovanému pomohli dozvědět se více o Moderních nástrojích na podporu zdraví a pohody mezi mladými lidmi na této úrovni, najděte níže 5 účinných koučovacích otázek pro začátek.

### **Koučovací otázky pro na podporu zdraví a pohody mezi mladými lidmi**

#### **Sezení 6 Kompetence**

- 1.1. Jaké klady a zápory spatřujete při používání sociálních sítí, pokud jde o vaši pohodu a duševní zdraví?
- 1.2. Co cítíte, když srovnáváte svůj život s ostatními na sociálních sítích?
- 1.3. Jak se cítíte, když používáte sociální média? Jaké emoce se objevují? Vnímáte je jako pozitivní nebo negativní?
- 1.4. Jak zvládáte své emoce? Jaké online strategie znáte, které vám pomohou zvládat emoce?
- 1.5. Jak si představujete cestu k dosažení svých cílů? Které strategie můžete použít online, abyste si stanovili cíle?



## KOM PETE NCE 1

### NÁSTROJ KOUČOVÁNÍ 1 Hra s ledovcem

*Prozkoumejte propast mezi osobnostmi sociálních médií a realitou, uvědomte si dopad nerealistických očekávání na sebevědomí.*

Tato aktivita má za cíl zvýšit povědomí o tom, jak odlišně se prezentujeme na sociálních sítích ve srovnání s realitou našeho každodenního života. Vstup pod povrch ledovce umožní koučovanému prozkoumat sociální média z jiné perspektivy. Vzhledem k tomu, že sociální média, jako je Instagram, se používají k zobrazení dokonalého života, je pro mladé lidi snadné srovnat se s touto virtuální realitou a nastavit svá očekávání o životě na úroveň, která není skutečná; což často vede ke špatnému sebevědomí.

### NÁVOD KROK ZA KROKEM

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zvýšení poskytované kompetence.

<b>Krok 1</b>	Přemýšlejte o tom, co od vás mohou vidět ostatní lidé na sociálních sítích. Pomocí šablony Iceberg můžete psát nebo kreslit své nápady na povrch ledovce tak, jak jsou pro vás lépe znázorněny. Můžete přemýšlet v barvách, které si zvolíte, pevnost linky.
<b>Krok 2</b>	Opakujte první krok a přemýšlejte o tom, co od vás lidé v médiích NEVIDÍ. Můžete to znázornit pod vodou v šabloně Iceberg.
<b>Krok 3</b>	Nyní vyberte dva příspěvky na svých sociálních sítích, jeden od blízké osoby a druhý od známé osobnosti.
<b>Krok 4</b>	Opakujte oba kroky 1 a 2 se dvěma příspěvky, které jste vybrali.
<b>Krok 5</b>	Udělejte si čas na porovnání těchto tří situací a přemýšlejte, zda mají něco společného a čím se liší.
<b>Krok 6</b>	<b>Individuální nebo skupinová reflexe:</b> - Je mezi vámi, blízkým přítelem a slavnou osobou a vaším vystupováním na sociálních sítích něco společného? - Jak se cítíte, když se díváte na životy jiných lidí na sociálních sítích? - Přiměla vás tato aktivita změnit způsob, jakým vnímáte realitu na sociálních sítích?

### KRABICE ZDROJE

- [Ted Talk: Sociální sítě nejsou skutečné](#)
- [Sociální média vs skutečný život](#)





## Koučování Vignette

**What others can see**



**What only I can see**





K  
O  
M  
P  
E  
T  
E  
N  
C  
E  
2

## NÁSTROJ KOUČOVÁNÍ 2 Emoční mapa v sociálních sítích

*Díky této aktivitě si můžete být vědomi negativních pocitů a emocí, které ve vás interakce na sociálních sítích může vyvolat, a získat nástroje, jak s nimi bojovat.*

Tato aktivita usnadňuje růst sebeuvědomění a empatie tím, že zapojuje koučované do série kvízových otázek, které je povzbudí k tomu, aby identifikovali a porozuměli svým negativním emocím, když používají sociální sítě, jako je Instagram, Facebook nebo TikTok, a také reakcím, které dané emoce vyvolávají. Rozpoznání a přesné definování těchto emocí je pro koučované zásadním krokem k tomu, aby efektivně zvládali a navigovali své emocionální zážitky a byli schopni mít pozitivní vztah k sociálním sítím.

### NÁVOD KROK ZA KROKEM

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zlepšení poskytované kompetence; a pro krok 6 navrhovanou šablonu akčního plánu.

#### Krok 1

Udělejte si chvíli a klidně odpovězte na kvízovou šablonu o nepříjemných/negativních pocitech při používání sociálních sítí.

#### Krok 2

Jakmile rozpoznáte tyto negativní emoce a faktory, které je produkují (Q1 a Q2), je čas umístit je na levou stranu šablony emoční mapy. Emoce a faktory mohou být umístěny nahoru nebo dolů v závislosti na tom, zda zvyšují nebo snižují vaši energetickou hladinu. Také čím blíže je umístíte zleva ke středové čáře, tím jsou méně negativní a naopak.

##### Například:

- **Pocit:** hněv

- **Skutečnost:** vidět někoho, jak si dělá legraci z člověka kvůli jeho fyzickému stavu

To může způsobit, že vaše úroveň energie stoupá, a je to také negativní situace, takže byste to měli umístit do levého horního kvadrantu diagramu.

#### Krok 3

Nyní je čas přeměnit tyto negativní emoce na pozitivní. Přemýšlejte o tom, co jste odpověděli v Q3 a Q4. Od tohoto okamžiku můžete začít přemýšlet o alternativních akcích, které můžete podniknout, když čelíte těmto nepříjemným pocitům, abyste je učinili pozitivními.

#### Krok 4

Umístěte tyto akce s novým pocitem, který vyvolávají, na pravou stranu emocionální mapy. Čím blíže je umístíte ke středové čáře, tím jsou méně příjemné a naopak.

V příkladu kroku 2:

- **Alternativní akce:** nahlaste účet a přestaňte sledovat lidi, kteří jsou proti vašim hodnotám.

Protože se jedná o poměrně pozitivní a středně energetickou akci, můžete ji umístit na pravou stranu diagramu, na vodorovnou čáru.



<b>Krok 5</b>	Svou emoční mapu můžete aktualizovat pokaždé, když čelíte nepříjemným pocitům, a sledovat, zda provádíte akce, které jste nastavili, abyste se jim vyhnuli.
<b>Krok 6</b>	<b>Individuální nebo skupinová reflexe:</b> <i>-Jak zvládáte své emoce při používání sociálních sítí?</i> <i>-Jak vám tato aktivita může pomoci při zvládnutí nepříjemných emocí při používání sociálních sítí?</i>

#### KRABICE ZDROJE

- [Vypořádat se s těžkými emocemi](#)
- [Co jsou negativní emoce a jak je ovládat](#)
- [Atlas emocí](#)



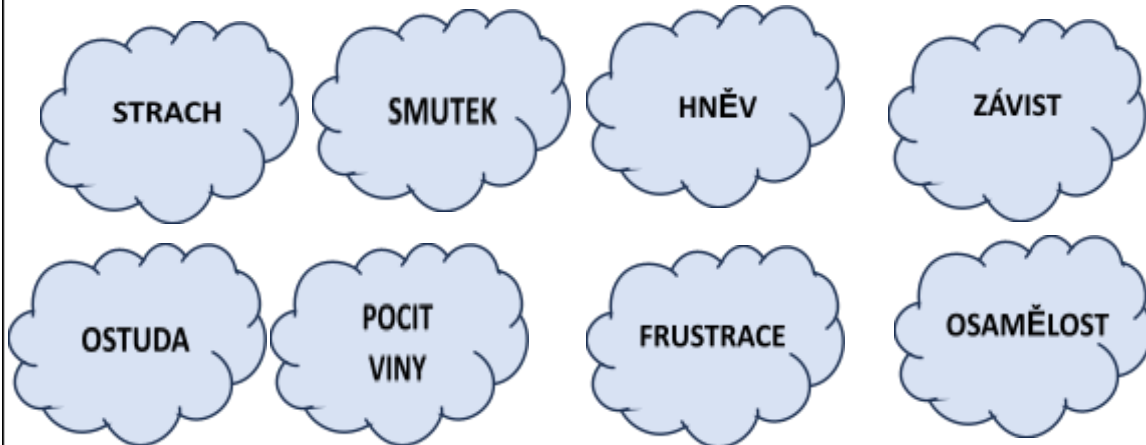


## Koučování Vignette

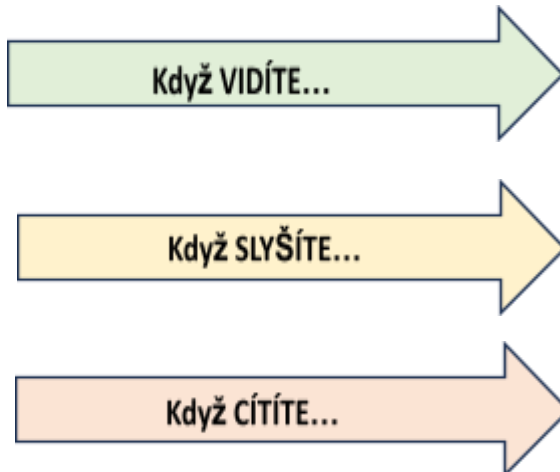
### Kvíz

#### Nepříjemné pocity na sociálních sítích

Q1. Které z těchto (nebo jiných) nepříjemných emocí obvykle cítíte při používání sociálních sítí?



Q2. Obecně, KDY je tato emoce vyvolána (vnějším faktorem)?





Q3. Jak obvykle REAGUJETE na tuto emocii?

Co děláš/neděláš?

Co říkáš/neříkáš?

Jak se cítíte ve svém těle?

ZAČNETE DĚLAT...

PŘEDSTAVUJETE SI, že...

*Emocionální mapa*

+ Energie

Nepříjemný

Příjemný

- Energie





<b>KO MP ETE NCE 3</b>	<p><b>NÁSTROJ KOUČOVÁNÍ 3 Virtuální nástěnka</b></p> <p><i>Chcete-li objasnit, motivovat a podniknout cíleně orientované akce vizuálním znázorněním svých aspirací, sledovat svůj pokrok a pěstovat pozitivní myšlení.</i></p> <p>Vytvoření virtuální nástěnky vizí nabízí výhody jasnosti, motivace a sebereflexe. Pomáhá koučovaným soustředit se na jejich cíle a aspirace a inspiruje je k jednání. Vizualizace požadovaných výsledků pomáhá kultivovat pozitivní myšlení a víru v možnosti. Aktivita podporuje stanovení cílů a plánování akcí, přeměnu snů na konkrétní kroky. Pravidelným používáním si jednotlivci rozvíjejí vizualizační dovednosti a sledují pokrok. Celkově lze říci, že nástěnka virtuálních vizí slouží jako mocný nástroj pro osobní růst a odpovědnost. Navíc, jelikož je virtuální, může být vždy po ruce na počítači nebo mobilním telefonu, což usnadňuje aktualizaci.</p>
--	--

### NÁVOD KROK ZA KROKEM

Doporučujeme vám, abyste si prostudovali následující kroky, abyste si připravili koučovací sezení o sebeuvědomění. Pro každé uvedené sezení použijete koučovací otázky ke zlepšení poskytované kompetence; a pro krok 8 navrhovanou šablonu akčního plánu.

<b>Krok 1</b>	Stanovte si cíl nebo touhu, které byste chtěli dosáhnout.
<b>Krok 2</b>	Zavřete oči a představte si, že jste dosáhli tohoto cíle. Jak jste se tam dostali? Kdo byl s tebou? Jak jste se cítil, když jste toho dosáhl? Jak to ovlivní vaši budoucnost?
<b>Krok 3</b>	<p>Nyní je čas hledat obrázky. Můžete vytvořit online i offline verzi své nástěnky vizí.</p> <p><b><u>Online verze</u></b></p> <p>Vyhledejte na internetu obrázky, které představují všechny tyto scénáře, které jste si vizualizovali, a uložte je do složky. Můžete používat obrázky Google a volně přístupné webové stránky, jako je Pinterest, kde si dokonce můžete vytvářet vlastní složky s inspirací.</p> <p><b><u>Offline verze</u></b></p> <p>Můžete hledat obrázky v časopisech, novinách, vytisknout si ty, které chcete, a připojit různé materiály, jako jsou vstupenky, vstupy atd.</p>
<b>Krok 4</b>	<p>Je čas tvořit!</p> <p><b><u>Online verze</u></b></p> <p>Můžete si vybrat online platformu bezplatného přístupu jako Canva a vytvořit si svůj vizuální panel. Můžete si vybrat šablonu nebo začít od bílé stránky a nastavit obrázky, které jste uložili.</p> <p><b><u>Offline verze</u></b></p> <p>Můžete to také udělat na čistém papíře o velikosti a struktuře, které se vám líbí, na plátně, dřevěné desce, kartonu. Neváhejte a vyberte si podporu pro svou vizuální nástěnku.</p>
<b>Krok 5</b>	Buďte kreativní, jak jen můžete. Ve své vizuální tabuli můžete nastavit obrázky náhodně nebo uspořádané podle kategorií. můžete přidat slova, vzory nebo jakýkoli vizuální prvek, který vám pomůže reprezentovat váš cíl.





<b>Krok 6</b>	Tuto činnost můžete dělat pouze s konkrétní touhou nebo cílem, ale také přemýšlet o různých kategoriích života, jako jsme my: vztahy, práce, studium, zdraví.
<b>Krok 7</b>	Jakmile dokončíte svou nástěnku vizí, můžete ji umístit na místo, které můžete pravidelně vidět, aby vás inspirovalo, nebo si ji můžete nechat jen virtuální a pravidelně ji kontrolovat, abyste mohli sledovat, zda jdete směrem ke svému snu.
<b>Krok 8</b>	<b>Individuální nebo skupinová reflexe</b> - <i>Co bylo na této činnosti nejtěžší?</i>





- *Jak si myslíte, že vám tato vizuální tabule může pomoci při dosahování vašich cílů?*
- *Jaké další strategie můžete použít, když chcete dosáhnout svých cílů?*

#### KRABICE ZDROJE

- [Bezplatná šablona Canva Visual Board](#)
- [Pinterest](#)
- [Visuapp: aplikace pro vytváření virtuálních nástěnek vizí](#)







## Koučování Vignette

# MOJE VISION BOARD

Osobní

Zdravotní

Rodina

Vztahy

Kariéra

Životní styl





## Pomůcka pro koučovací schéma: Hodnocení koučovaného

Jméno koučovaného:	Souhlas	Ani Souhlas, ani Nesouhl as	Nesouhla
1. Koučovací program byl pro mě relevantní a užitečný.			
2. Získal jsem sebedůvěru v další kroky.			
3. Dosáhl jsem cílů, které jsem si stanovil na začátku programu.			
4. Jsem si jistý, že podniknu kroky uvedené v mém akčním plánu			
5. Tento program bych doporučil.			
6. Uveďte prosím důvody pro vysvětlení vaší odpovědi na Q5.			
7. Jaké jsou klíčové věci, které jste se v rámci programu naučili/o kterých jste uvažovali? (Zahrňte prosím až 3 klíčové body).			
8. Jaké kroky podniknete po tomto programu?			
9. Nějaké další komentáře?			
Máte zájem stát se koučem prostřednictvím programu SS4Y Wellness and Wellbeing Coaching Scheme? ano/ne			
Uveďte prosím své preferované kontaktní údaje, abychom mohli reagovat na vaši žádost stát se koučem SS4Y.			

**Krátký leták - AKČNÍ PLÁN PRO KOUČÉRA / KOUČE**

**Podrobnosti o trenérovi**

Název:  
Kontaktní číslo:  
E-mailem:

**Podrobnosti o koučovaném**

Název:  
Kontaktní číslo:  
E-mailem:

**Stručný popis myšlenky koučování pro wellness a pohodu**

**Dlouhodobé cíle**

**Krátkodobé cíle**

<b>Cíl</b>	<b>Kroky</b>	<b>Zdroje</b>	<b>Dohodnutá časová osa</b>	<b>Úspěšné dodávky</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li></ol>			

# SAFESPACE4YOUTH

YOUTH COMMUNITY

