

Metodika pro pracovníky



Didaktické materiály a nástroje s aspektem základního vzdělání
pro pracovníky pracující s rizikovou mládeží

Inspirací to začíná 2014-2-CZ01-KA205-012552

Příručka vznikla díky spolupráci s odborníky ze stran všech partnerských organizací – **Centra evropské spolupráce, s.r.o.** (Česká republika), **Detského domova Nádej** (Slovensko) a **Jugendförderverein Parchim/Lübz e.V.** (Německo). Obsahuje didaktický materiál a nástroje základního vzdělání pro osoby pracující s ohroženou mládeží (ředitelé, vychovatelé, sociální pracovníci).

Na tvorbě příručky se aktivně podíleli odborníci pracující s ohroženou mládeží, kteří sesbírali podklady a poznatky ke zlepšení v oblasti výchovy a vzdělávání ohrožené mládeže v souvislosti s jejich specifickými obtížemi.

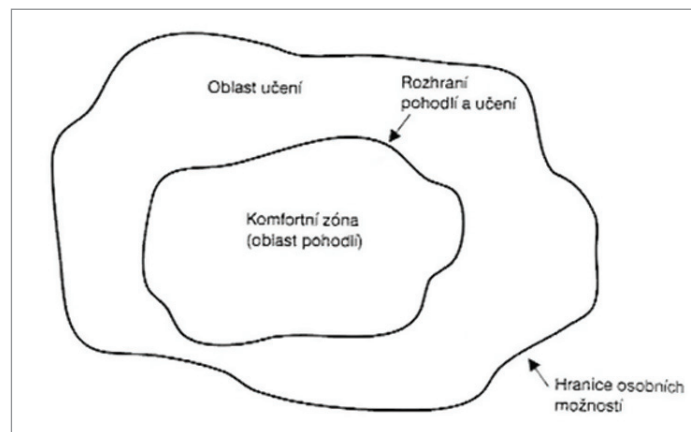
Tato příručka bude využívána při vzdělávacích aktivitách, které budou probíhat v rámci projektu, bude doplněna o aktuální zkušenosti tak, aby byla plně uplatnitelná pro další organizace a skupiny zabývající se výchovou a vzděláváním ohrožených mladých lidí.

**„Zkušenost není to, co člověk potká,
ale co člověk udělá s tím, co ho potkalo.“**

(Aldous Huxley)

Co je to zážitková pedagogika a co je pro ni podstatné?

- Pracuje a zaměřuje se na vlastní aktivitu účastníků.
- Metoda, jejíž prostřednictvím není hra „pouze“ hrou, ale zapojuje celou osobnost člověka.
- Zážitek ze hry využívá ke stanoveným cílům.
- Vlastní prožitek slouží k rozvoji osobnosti, znalostí, dovedností a postojů.
- Rozvoj a vzdělávání se uskutečňuje prostřednictvím hry.



SVATOŠ, Vladimír, LEBEDA, Petr. Outdoor trenink pro manažery a firemní týmy. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. s. 32. ISBN 80-247-0318-1.

Kolik z nových poznatků si vybavíme po určitém čase?

	SLYŠENO	VIDĚNO	ZAŽITO
po 3 týdnech	70 %	72 %	85 %
po 3 měsících	10 %	32 %	65 %

Kdy a kde můžete využít zážitkovou pedagogiku při práci v dětském domově?

Zážitková pedagogika lze využít při práci s dětmi a mládeží v následujících oblastech:

- | | |
|----------------------|---------------------------------------|
| - Sebepoznání | - Spolupráce – skupinová |
| - Řešení úkolů | - Rozhodování |
| - Komunikace | - Zpětná vazba |
| - Tvoření ve skupině | - Rozvoj dovedností, postojů a hodnot |

Pracovat s ní lze v rámci připravovaných akcí, zpracování různých témat, při realizaci pobytů, lyžařských výcviků, výletů apod.

Co je potřeba umět, abyste mohli pracovat prostřednictvím zážitkové pedagogiky?

- Práce se skupinou – skupinové procesy, skupinová dynamika.
- Připravovat, kombinovat a uvádět aktivity (hry).
- Pracovat s reflexí (ohlédnutí se a zejména vytěžení podstaty z aktivity) – její vedení.

Jak tedy pracovat?

Učební proces CMIARE (jeden z možných modelů)

C	-	Cíl (T- Téma)
M	-	Metoda
I	-	Instrukce
A	-	Akce
R	-	Reflexe
E	-	Evaluace

Cíle v zážitkové pedagogice

Cíl v tomto podání označuje stav, kterého chceme při práci dosáhnout. Správně definovaný cíl odpovídá několika kritériím:

- Je co nejvíce konkrétní a popisný.
- Je popsateľný jedním slovem, podstatným jménem.
- Je měřitelný – výsledky jsou vidět, můžeme je pozorovat.
- Je časově ohraničený.
- Jeho zvládnutí je reálné.
- Je zajímavý.
- Jde zaznamenat a vracet se k němu.

Cíle při práci s dětmi a mládeží z dětských domovů mohou být:

- Zážitky (účastníci zažijí situaci, kdy..., reflektují získaný prožitek...).
- Znalosti (účastníci sdílí své zkušenosti, názory, potřeby k tématu, naučí se nazpaměť...).
- Dovednosti (účastníci si vyzkoušejí, procvičí, natrénují, vytvoří, předvedou, použijí...).
- Pravidla (účastníci formulují, reflektují, dodržují pravidla...).
- Postoje (účastníci vyjádří, reflektují, posílí postoje...).

Metody v zážitkové pedagogice

Metodu vybíráme ve vztahu ke konkrétním cílům. Při její volbě bychom si měli umět odpovědět na následující otázky:
Vede tato metoda co nejlépe a nejsnadněji k cíli? Je tato metoda skutečně využitelná k dosažení mého cíle?

V zásadě používáme následující metody:

- Aktivita (hry).
- Modelové situace – zprostředkování zkušenosti.
- Reálné výzvy – nastolení reálné situace.

Instrukce v zážitkové pedagogice

Instrukce by měla obsahovat:

- **Zadání aktivity** – co je podstatou, cílem, čeho mají účastníci dosáhnout.
- **Motivaci.**
- **Pravidla aktivity** – co se smí a co ne, co je potřeba dodržet.
- **Časový limit** – jak dlouho bude aktivita trvat, jaký bude signál začátku a konce.
- **Dělení do skupin, dělení rolí** – pozor na správné načasování.
- **Jak bude aktivita probíhat** – pokud má více fází, jaké budou.
- **Představení pomůcek, pokud jsou potřeba.**
- **Shrnutí zásadních bodů** – vhodné je ke shrnutí přizvat účastníky, jestli tomu každý porozuměl.
- **Prostor na dotazy.**

Akce v zážitkové pedagogice

Role lektora a jeho zapojení do aktivit:

- **Výběr aktivity.**
- **Zadávání instrukcí** – stručně, jasně, srozumitelně.
- **Průvodce aktivitou** – popis toho, co se právě děje, orientace v situaci, přímá pomoc, projev zájmu, sleduje čas, dbá na bezpečnost.
- **Pozorovatel** – sběr popisných poznámek bez interpretací a hodnocení, které následně využijeme v reflexi.
- **Facilitátor** – povzbuzování, popis toho, co se zrovna děje.
- **Aktivní účastník** – účastní se aktivity přímo.

Reflexe v zážitkové pedagogice

Cílem reflexe je usnadnit, a prohloubit učení účastníků. Jedná se o proces, kdy mapujeme, co jsme zažili a vyvozujeme z toho, jak se získanými dovednostmi, poznáním, budeme nakládat dál. Reflexe by měla směřovat ke stanoveným cílům. Často volíme takové postupy reflexe, které umožní zapojení všech žáků najednou (např. rozhovory ve skupinách, škály, dotazníky). Teprve prostřednictvím správně vedené reflexe se ze hry stává proces učení. Vychází z Kolbova cyklu učení.



KINDLMANNOVÁ, Jana (ed.). Klíčový rok: zážitková pedagogika a projektová výuka pro základní školy v rámci projektu Prázdninové školy Lipnice. 1. vyd. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2013. ISBN 978-80-905502-2-3.

- 1. Ventilace zážitků** – co se dělo, popis proběhnuté aktivity.
- 2. Zhodnocení** – co se nám dařilo, co jsme využívali, jak jsme postupovali, v čem jsme se zadržovali...
- 3. Propojení** – jak využijeme to, co jsme se tady naučili v reálném životě, co bylo cílem aktivity, co můžeme příště dělat jinak.

Co se při vedení reflexe osvědčuje?

- Kladení otevřených otázek
- Upřesňující otázky
- Práce s výstupy
- Převedení na reálný život

Techniky, které lze při reflexi využít:

- **Techniky skupinové diskuse** – různé vedení, neobvyklé dělení na skupiny
- **Techniky rychlého shrnutí zážitku** – zážitek nebo jeho část je shrnuta jedním slovem, gestem apod.
- **Techniky s využitím pomůcek** – lano, karty, nákresy apod.
- **Symbolizační techniky** – vyjádření zpětné vazby nepřímo, symbolem nebo pozicí
- **Reflexe prostřednictvím tvoření** – vytvoření artefaktu, obrázku, výtvoru, ať už individuálně nebo společně pro celou skupinu (patří mezi metody blízké arteterapii).
- **Dramatizace** – zážitek může být v nějaké formě přehrán – scénkou, živým obrazem, využívá se komentáře, výměny rolí atd. i něčemu (dárky, karty, další zástupné předměty, postavení apod.)

REITMAYEROVÁ, E.: Cílená zpětná vazba. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 80-7367-317-7

Evaluace v zážitkové pedagogice

Zhodnocení, do jaké míry jsme dosáhli vlastního stanoveného cíle. Evaluace může být jak na straně lektorů, tak na straně účastníků. Posloužit mohou např. evaluační dotazníky, ale také formou hraní rolí, sebezpozorováním apod.

Zdroje a kde je lze čerpat:

1. Interní materiál MADIO z.s.
2. SVATOŠ, Vladimír, LEBEDA, Petr. Outdoor trénink pro manažery a firemní týmy. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. s. 32. ISBN 80-247-0318-1.
3. PRÁZDNINOVÁ ŠKOLA LIPNICE [online]. [199-?] [cit. 2014-04-20].
Dostupný z: http://pslold.psl.cz/projekt-klicovy-rok/tymoveprojekty/docs/handouty_2013_final
4. HUIZINGA J. (2000): Homo ludens. O původu kultury ve hře. Dauphin, Praha.
5. ŠIMANOVSKÝ Z. (2002): Hry pro zvládání agresivity a neklidu. Portál, Praha.
6. FRANC, D.; ZOUNKOVÁ, D.; MARTIN, A.: Učení zážitkem a hrou. 1. vyd. Brno: Computer Press, a.s., 2007. ISBN 978-80-251-1701-9.
7. HERMOCHOVÁ, S.: Teambuilding. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1155-9.
8. HOLEC, O. A KOL.: Instruktorový slabikář. 1.vyd. Brno: Prázdninová škola Lipnice, 1994. ISSN 1210-5805.
9. PRÁZDNINOVÁ ŠKOLA LIPNICE: Zlatý Fond her I: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-636-5.
10. REITMAYEROVÁ, E.: Cílená zpětná vazba. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 80-7367-317-7.
11. ZAHRÁDKOVÁ, E.: Teambuilding. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-042-9.
12. KINDLMANNOVÁ, Jana (ed.). Klíčový rok: zážitková pedagogika a projektová výuka pro základní školy v rámci projektu Prázdninové školy Lipnice. 1. vyd. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2013. ISBN 978-80-905502-2-3.
13. BEARD, C. - WILSON, J.: Experiential Learning. A best Practice handbook for educators and trainers. 2. vyd. London and Philadelphia: Kogan Page, 2006. ISBN 10 07494 4489 4
14. BOUD, D. – KEOGH, R. – WALKER, D.: Reflection: Turning experience into learning. London: RoutledgeFalmer, 1994. 171 s. ISBN: 0-85038-864-3
15. SILBERMAN, M.: The handbook of experiential learning. 390 s. San Francisco, USA: Pfeiffer. 2007. ISBN 13: 978-0-7879-8258-4
16. DALE, E.: Audio – Visual methods in teaching. International Thomson Publishing, 1969. ISBN-13: 978-0030890062 [5]
Dewey, J.: EXPERIENCE AND EDUCATION. New York: Touchstone, New York, 1938.
17. HAHN, K., KRAFT, R., & SAKOFS, M. (Eds.): The theory of experiential education. Boulder: Association For Experimental Education, 1985
18. LUCKNER, J., NADLER, R.: Processing the experience. Kendall/Hunt Publishing Company, Dubuque (Iowa), (1997), ISBN 978-0787210007
19. ŠTÚDIO ZÁŽITKŮ [online]. Copyright neuvedeno, [cit. 2016-04-16]. Dostupné z URL: <http://www.outwardbound.sk/>

Osobní rozvoj



Osobní rozvoj a sebepoznání

Smyslem modulu je lépe porozumět tomu, co se skrývá pod slovy „moje osobnost“. Co to je osobnost člověka. Rozšíří se schopnost nahlédnout na svou vlastní osobnost. Můžeme efektivněji pojmenovat a porozumět svým zdrojům a stínům ve své osobnosti a objevit v sobě možnosti rozvíjet svůj osobní potenciál.

Budeme se zabývat otázkami sebepoznávání a rozvíjet vztah k sobě samému. A lépe dokážeme odpovědět na následující otázky:

Kdo jsem?

Jak dobře znám sám sebe?

Co o sobě vím já a druzí ne?

Co o mě ví druzí a já o sobě ne? Jaká je moje „slepá skvrna“?

V čem jsem dobrý a co mi naopak moc nejde?

Čeho se obávám?

V čem jsem se rozhodl se zlepšit?

Ve které dřívější slabosti nyní vynikám?

Kdy se mi stalo, že jsem sám sobě nerozuměl?

Co se vybaví v mysli, když se o někom řekne, že je „osobnost“?

Co to je osobnost člověka a co vše tam patří?

Každý člověk je jedinečný. Jde o naprosto neopakovatelnou kombinaci vlastností, temperamentu, myšlení, citění, vnímání a projevů v chování.

Osobnost člověka je výsledkem působení vrozených dispozic, výchovy a prostředí, ve kterém se pohybuje, osobní zkušenosti a vlastních rozhodnutí a skutků.

Nemůžeme ovlivnit genetickou dispozici a ani prostředí, ve kterém jsme vyrůstali. Můžeme se ale naučit více ovlivňovat naše rozhodnutí a činy, jaké cíle si v životě stanovíme a jak uplatníme svou vůli, abychom dosahovali svých cílů a překonávali překážky, můžeme ovlivnit to, jak dokážeme využít příležitostí, které se nám v životě naskytou, jak dokážeme pracovat se svým temperametem a svou genetickou výbavou, jak dokážeme překonat nevýhody svého prostředí a zda se rozhodneme rozvinout své předpoklady, schopnosti a nadání. Můžeme se rozhodnout, zda chceme sami sebe lépe a důvěrněji poznat a porozumět sobě.

Co jednotlivé pojmy používané v tomto modulu znamenají?

Co je to osobnost?

Osobnost je individuální jednota člověka, jednota duševních vlastností a jevů založena na jednotě těla, která je utvářena a projevuje se ve společenských vztazích. Vnitřně strukturovaná vnitřní jednota (prožívání a nevědomí).

Existují různé názory psychologů, co osobnost člověka je a jednotlivé směry si vytvořily své vlastní definice.

Například Sigmund Freud, který je považován za otce psychologie popsal v jednom ze svých modelů osobnost člověka pomocí třech složek osobnosti – **id**, **ego** a **superego**.

Id (ono) je vrozená složka naší osobnosti, je iracionální, nebere ohled na realitu, jeho cílem je okamžité uspokojení svých přání, řídí se principem slasti. Je zcela nevědomé. Z id vyvěrá pudová duševní energie (libido), která je hybnou silou člověka, je zdrojem energie pro ego i superego. Projevy ryzího id lze pozorovat u kojenců.

Ego (já) se řídí principem reality a má sebezáchovnou funkci. Vzniká z části id v průběhu vývoje dítěte vlivem jeho interakcí (vzájemného působení) s vnějším světem. Je racionální, zvažuje činy a jejich následky. Přání id porovnává s realitou, dává jim přijatelnou formu a uspokojuje je ve vhodnou chvíli a vhodným způsobem. Ego je vědomé, předvědomé i nevědomé. Nevědomá část se pomocí obranných mechanismů vypořádává jak s nepříjemnými přáními id, tak s extrémními zákazy superega. Silné ego je znakem zdravě vyvinuté osobnosti.

Superego (nadjá) vzniklo v průběhu socializace z konfliktů dítě versus autorita. V podstatě jde o proti sobě projevenou agresivitu. Obsahuje vědomě či nevědomě internalizované (zvnitřněné) omezení, zákazy a příkazy ukládané dítěti rodiči a dalšími pro dítě významnými autoritami. Je zdrojem nevědomého pocitu viny, vnitřní tísně. Superego je moralizující silou v člověku, řídí se principem dokonalosti. Jednou jeho částí je svědomí, druhou částí je ideální ego, které usiluje o dokonalost a jehož základem byly činnosti a projevy dítěte, které rodiče chválili. Superego může být v rozporu se současnými hodnotami jedince. Silně rozvinuté superego se vyskytuje u perfekcionistů, slabě rozvinuté u zločinců.

Osobnost člověka se utváří v průběhu let, prochází etapami vývoje, které v sobě obsahují výzvy a rizika. Opět existuje mnoho teorií, které se zabývají vývojem osobnosti člověka.

Například podle E. H. Eriksona probíhá osobnostní vývoj v osmi stádiích, které nazval 8 věků života. Jde o psychodynamické pojetí. V každém stádiu dochází ke konfliktu dvou tendencí – pozitivní a negativní. Na každém stupni vývoje si jedinec musí vyřešit psychosociální konflikt (krizi). Výsledek této krize může vést jak ke zdravým, tak k nezdravým rysům v osobnosti.

Období psychosociálního vývoje osobnosti podle E. H. Eriksona:

1. První rok života: důvěra x nedůvěra.
2. Druhý a třetí rok: autonomie x pochybnost.
3. Třetí až pátý rok: iniciativa x vina.
4. Šestý rok až puberta: píle x méněcennost.
5. Adolescence: identita x zmatek.
6. Mladší dospělost: intimita x izolace.
7. Střední dospělost: generativa x stagnace.
8. Pozdní věk: integrita x zoufalství.

1. **období** mapuje konflikt „základní důvěra proti základní nedůvěře“. Probíhá od narození do 1 roku. Zde záleží na kvalitě péče, zda matka (nebo osoba, která o dítě pečuje) pravidelně na dítě reaguje a dítě tak získává důvěru v okolní svět. V tomto období je zdůrazněná osobnost matky pro zdravé překonání tohoto období. Stereotypy v péči o dítě jsou zde nutné a napomáhají vytvářet pocit, že svět je bezpečné místo. Dítě se rodí se základní potřebou jednotícího principu a jedna pečující osoba je důležitá, která mu v množství podnětů dělá řád. Rodičovská víra v dítě podporuje důvěru.

V 2. období, v období batole, jde o základní konflikt mezi „autonomií proti studu a pochybám“. Autonomie znamená, že já jsem já, proto se takto chovám, toto prožívám, takto manipuluji a takto rozlišuji. Spontánní aktivita dítěte je pro toto období zásadní. Dítě by mělo zažívat úspěch v nějaké aktivitě, proto by výchova měla být pevně ujišťující. Batole by mělo zažívat od rodičů, ať vykonává jakoukoliv motorickou aktivitu, že je úspěšné, významné. Vlastní neúspěchy – tyto pocity stačí. Jde zde o potvrzení významnosti dítěte.

3. období 3 – 5 let dochází ke konfliktu tendencí „iniciativa proti vině“. Platí zde to, že „já jsem to, co mohu svobodně dělat“. Iniciativa je vyšší forma aktivity, je to cílově zaměřené chování. Dítě projevuje úsilí zdolávat úkoly a být sám sebou v tomto úsilí. Nejvíce se rozvíjí ve hře. Dítě by od rodičů nemělo zažívat trest za svůj neúspěch. Jestliže převažují neúspěchy zvýrazněné rodiči, dítě zažívá pocit viny. Rodič by měl dítě podporovat a dávat mu prostor pro aktivity. K překonání krize v tomto období je nutné posilovat já dítěte.

Ve 4. období, ve věku 6 – 10 let, dochází k střetnutí „výkonnost proti pocitům méněcennosti“. Výkonnost je ještě vyšší a kvalitnější stupeň než iniciativa a aktivita, je to řízená aktivita. Zde vrcholí, zda bude mít dítě komplexy méněcennosti. Učí se učit. V tomto období je pro zdravý vývoj osobnosti nezbytné zažít úspěch v porovnání s vrstevníky. Tedy výkonnost musí být úspěšná.

5. období puberty a adolescence je o nalezení identity, při nepřekonání krize tohoto období zde hrozí zmatenost rolí. Úkolem tohoto období je nalézat odpovědi na „já jsem to, čemu věřím, jak ostatní vidí mě, jak já vidím ostatní“. Pevnost já neboli identita je jasnost a jednoznačnost jednotlivých rolí. Pokud je vytvořeno sebevědomí, adolescent se chová v dané roli podle sebe. Čím je pevnější já, tím je jasnější hraní každé role a je snadnější totožnost.

6. období, období časně dospělosti, které spadá do věku 20 – 30 let, řeší výzvu „intimnost proti osamělosti“. Vrcholí úsilí o vlastní totožnost, lpí se na vlastní totožnosti. Pevné já je schopné udělat ústupky ze svého já, vydá ze sebe, aniž by mělo záruku, že dostane zpět. V tomto období uzavřená přátelství mohou vydržet celý život. Je to období zakládání rodin.

7. období střední dospělosti charakterizuje konflikt tendencí „generativa proti stagnaci“. Generativa je o předávání zkušeností, „já jsem to, co miluji“. Dospělý jedinec má silnou potřebu, aby ho někdo potřeboval. Dělat užitečné věci pro druhé.

8. období starší dospělosti a pozdního věku je o konfliktu „integrita já proti zoufalství“. Celistvost já je vyjádřena důvěrou v sebe, člověk je spokojen s tím, co dělá. Integrovaný člověk je ten, který je typický svým chováním. Integrita já znamená mít vlastní typický životní styl. Člověk, který překoná krizi tohoto období, je typický tím, že jeho život má řád, stabilitu i stereotyp. Člověk má vlastní vědomí, že to, co dělá, má význam a smysl. Říká, se, že zdravé děti se nebudou bát života, jestliže jejich předkové budou mít dost integrity, aby se nebáli smrti.

Osobnost člověka má několik základních složek. Jsou to:

- Emocionalita
- Temperament
- Mentální schopnosti
- Charakter

Emocionalita

Emocionalita je součást prožívání, prožívání vztahů člověka ke skutečnosti, prožívání jeho subjektivního vztahu (základní rozlišení je líbí nebo nelíbí) a stavu (jak se člověk cítí). Emocionalitu charakterizuje obsah, dynamika a kvalita emocí a citů.

Temperament

„Temperament je souhrn charakteristických a vrozených rysů osobnosti, které se trvale projevují způsobem reagování, jednání a prožívání. Temperament je spjat se vzrušivostí (tj. mírou odpovědi určitého člověka na různé podněty) a zahrnuje i tendenci měnit náladu.“ (wikipedie). Typ a míra reakce na podněty je u lidí rozdílná a temperament ovlivňuje dynamiku prožívání a chování člověka.

Snad nejznámější a jedno z nejstarších rozdělení nabídl Hippocrates, v novodobé psychologii rozvinul například H. Eysenck. Jednotlivé temperamentové typy můžeme rozdělit podle os extraverte – introverte, labilita – stabilita (především emocí) a škále psychotismu (závislost a nezávislost).

Cholerik (labilní extrovert)**Kladné stránky cholerika:**

- Silné a hluboké citové zážitky, které se velice jasně projevují a jsou snadno pozorovatelné.
- Vášnivost, citlivost, zásadovost.
- Je pro něj velice snadný přechod od jedné činnosti ke druhé, ve které se navíc projevuje silná energičnost s typickou důkladností. Proto mohou být žádanými pracovníky pro svou pracovitost, výkonnost, rychlé pracovní tempo, iniciativnost, aktivnost a samostatnost.
- V pracovní oblasti se projevuje i snaha po uplatnění, proto získává vysoká postavení.
- Schopnost silného volního zaujetí, která u něj bývá často pozorována.
- Ovládá situaci, když okolí ztrácí hlavu a propadá chaosu. Je to vůdce, který nás vede k prospěšnému cíli, i když může riskovat v nejistých situacích. Má dost sebevědomí, aby se nebál výsměchu. Je chápán jako rozený vůdce, kdy se tyto sklony projevují od útlého věku. Je často žádaný jako organizátor při různých příležitostech, jelikož je velice cílevědomý.

Cholerik a jeho záporné stránky:

- Nejtypičtějším jsou výbušnost, hněvivost, vzteklost a impulsivnost.
- Při přemrštění některé kladné stránky může vzniknout i pravý opak jako podléhání citovým hnutím, prudká vzplanutí, dráždivost, zbrkllost a špatné sebeovládání.
- Dříve jedná, než myslí, čímž se stává jádrem častých konfliktů.
- Dále prudkost, netrpělivost, nevyváženost, nesnášenlivost, nesmiřitelnost, vzdorovitost, tvrdohlavost až prosazování vlastní vůle.

Flegmatik (stabilní introvert)**Kladné stránky flegmatika:**

- Klid, trpělivost, vytrvalost, vyrovnanost, chladná hlava.
- Schopnost snášet dlouhodobé zatížení, výkonnost, samostatnost, snášenlivost a přizpůsobivost mu umožňuje získání vyššího místa, které ovšem nevyžaduje nic razantnějšího.
- Přátelskost a dobromyslnost z něho činí diplomata a kliděse v jakékoliv sporné situaci.
- Je dost trpělivý, takže se nenechá tak snadno vyprovokovat.
- Ve společnosti ho lze chápat něco jako "vrbu", má dar usmířovat zneprátené strany - jeho cílem je mír za každou cenu, i za cenu obrovských ztrát.

Flegmatik a jeho záporné stránky:

- Nedostatek citového zaujetí, které se může projevovat jako citový chlad.
- Se svou lhostejností, malou citlivostí a váhavostí se občas zdá svému okolí podivínem, co ho ovšem příliš neruší.
- Dále ochablost, pasivita, pohodlnost a pomalost jsou dalšími překážkami při získávání vyšších postavení.
- Nerozhodnost, nedostatek pracovního nadšení a malá aktivita se zde nejvíce projevují.
- Neprůbojnost, nepružnost, šablonovitost a pouhá přizpůsobivost jen prostřednictvím kompromisů ho odrazují od dalších aktivit.

Sangvinik (stabilní extrovert)

Sangvinik a jeho kladné stránky:

- Optimismem může zachvátit také okolí.
- Všímavost, přizpůsobivost, podnikavost, pohotovost, výřečnost, aktivita a výkonnost, družnost v jednání, rozhodnost, otevřenost k druhým a nekonfliktnost z něho činí velice oblíbeného a žádaného na společenských událostech. Smířlivost z něj dělá člověka, který se podřídí, ale pouze do určité míry!
- Jako jedinec netrpívá trémou.
- Schopnost rozesmát.
- K nejsložitějším situacím přistupují s nevinností dítěte.

Sangvinik a jeho záporné stránky:

- Nekritičnost je asi nejvážnější trhlinou na štítu této osobnosti.
- Povrchnost, lehkomyšlnost a nerozváženost.
- Přílišný risk se mu stává osudným. Jejich přehnaná odvážnost, nesoustředěnost a nestálost od něho odlákává milé a příjemné osoby, které nejsou sto to pochopit. Snadno se nechá rozptýlit, po nadšení ovšem velice rychle ochabne. Bezmyšlenkovitost je vede do propastí, ze kterých se poté těžko dostávají.
- Přílišná hovorovost a skákání do řeči je další z nemilých vlastností, které se projeví okamžitě.

Melancholik (labilní introvert)

Jeho kladné stránky:

- Hluboké, stálé a trvalé city, svědomitost, smysl pro povinnost a jistá vážnost z něho dělají vynikajícího pracovníka, který je často žádaný. Oddanost a věrnost této osoby je až neuvěřitelná a často vyvážena ve vlastní rodině, kterou chrání.
- Hlubekomyslnost, houževnatost, pečlivost a důkladnost.
- Pokud se budete cítit nevyrovnaně, tato osobnost to okamžitě pozná a bude na vás brát ohledy, ať chcete, nebo ne.
- Okem umělce a citlivě založeného člověka oceňuje krásu svého okolí a svých bližních.
- Je typickou osobností, která analyzuje každý problém do úplného jádra, což mu velice snadno pomáhá ke správným výsledkům.
- Životní motto: "Pokud něco stojí za to, abychom to udělali, pak to stojí za to, abychom to udělali pořádně." (se smyslem pro detaily).

Melancholik a jeho záporné stránky:

- Pesimismus, malomyšlnost a časté deprese, smutek, obavy a nejistota, starostlivost, přílišná ustaranost, plachost, bojácnost, zakřiknutost.
- Nevýraznost v projevu.
- Bolestíství, slabost a pomalost reakcí, neschopnost dlouhodobého pracovního zatížení a vypětí, rychlé vyčerpání, to vše je činí nežádoucími v zaměstnáních, kde se vyžaduje postřeh a vytrvalost. Tímto neúspěchem jsou poté strženi nedostatkem sebedůvěry a odvahy. To z nich dělá uzavřené, samotářské a trochu i podivínské osoby.
- I když jsou obdařeni neobvyklým citovým prožíváním, i tento dar se může obrátit proti nim v podobě sklonu zabývat se příliš vlastními prožitky, které pak vrcholí v nedůvěře a urážlivosti.

Jáství

Jáství je vědomí jedinečnosti a zároveň určité identity s ostatními (my). Vzniká na základě kontaktu s ostatními. Jáství vyrůstá z naší zkušenosti. Uvědomování si svého bytí. Jde o kategorii osobnosti a vzdáleně totožná s prožíváním.

Rozlišujeme mezi **já** a **nejá**.

Obraz sebe

Obraz sebe se skládá z reálného já, neboli jaký jsem a ideálního já, jaký bych chtěl být. Je v pořádku, že existuje rozpor mezi reálným a ideálním já, ve zdravé variantě nejsou totožné, ani příliš vzdálené od sebe (jako dva kruhy, které se mohou v určité části prolínout).

Co toto téma obnáší? O jakých tématech v rámci této oblasti mluvit?

Rozvoj schopností poznávání, tvořivost, sebepoznání, sebekontrola.

Jak lze účastníky motivovat?

Motivace – 2 min.

Práce s příběhem: Přečíst na úvod krátký příběh, který dokresluje příslušné téma.

Práce s ukázkou: Pustit ukázkou z filmu, který dokresluje příslušné téma.

Jaké aktivity lze využít?

1. Já jako zvíře – 10 min.

Pomůcky: Žádné.

Postup: Každý z účastníků se představí jménem a k tomu dodá, jakým zvířetem bych chtěl být a proč. Poté aktivita pokračuje tak, že lektor začne vyprávět příběh „Byl jsem v ZOO a viděl jsem lva,...“ další účastníci pokračují a každý přidá nějaké zvíře, všichni musí opakovat zvířata tak, jak šla po sobě.

2. Zvědavý kompot – 20 min.

Pomůcky: Žádné.

Postup: Účastníci sedí na židlích v kruhu. Jeden z nich židli nemá a stojí uprostřed. Dává ostatním otázky, kdo na otázku odpovídá kladně, musí si přesednout. Ten, který je uprostřed se snaží ukořistit volnou židli. Kdo si nesesedne, dává další otázky. Nikdo si nesmí sednout na židli, kterou už jednou opustil. Nikdo nesmí lhát.

3. Smysly a já – 90 min.

Pomůcky: V závislosti na zvolených stanovištích – předměty, hudba, skleničky s kořením, šátky na oči.

Postup: Vytvoříme stanoviště, nebo účastníkům postupně zadáváme následující:

- **Haptika** – Každý účastník si vybere nějaký předmět, který před ostatními schová za záda. Postupně jej budou popisovat jen na základě toho, co cítí rukama. Na předmět se nedívají. Ostatní hádají co má v ruce.
- **Zrak** – Po dobu hudby účastníci mají za úkol prohlédnout si místnost a pak ji co nejlépe popsat - Klást důraz na detaily a zajímavé věci.
- **Sluch** – Všichni zavrou oči a poslouchají zvuky okolo, potom vyprávějí, co slyšeli a co si myslí, že ten zvuk způsobovalo.
- **Čich** – Poslepu nechat čichnout ke skleničkám s kořením apod. Účastníci hádají, co ve skleničkách je a následuje diskuze, které vůně jsou příjemné a které ne.
- **Slepárny** – Účastníci si znovu „prohlédnou“ místnost, ale poslepu – rukama. Co bylo příjemné a co ne, jestli objevili něco nového, čeho si očima nevšimli. Pokud to půjde – ve dvojici si jeden zaváže oči a druhý ho bezpečně provede po místnosti, venku apod.
- **Detektivka** – Vytvoříme skupiny po čtyřech, kde každému přiřadíme schopnosti jednoho smyslu. Všechny s výjimkou zraku si zavážou oči. Připravíme řadu předmětů. Zrak vybere jeden z nich ke zkoumání a každý smysl jej prozkoumává svým způsobem beze slov. Zrak vyzve ostatní smysly, aby popsaly, co zkoumali z hlediska svého vnímání, potom hádají o jaký předmět šlo.

Reflexe: Co si z aktivity odnášíte? Která z činností byla pro vás nejtěžší? Co jste si uvědomili?

4. Já jsem – 90 min.

Pomůcky: Fixy, pastelky, časopisy, lepidla, velké archy papíru.

Postup: Každý účastník si připraví krátký medailonek sám o sobě – základní informace. Může použít časopisy, vytvořit si koláž z toho co má rád, jaký je. Poté následuje prezentace, může se udělat formou galerie.

Reflexe: Jak pro vás byla aktivita náročná? Co jste zjistili o ostatních?

5. Dvě pravdy, jedna lež – 15 min.

Pomůcky: Papíry a tužky.

Postup: Každý o sobě řekne tři informace a jedna z nich bude lež, ostatní hádají, co je pravda a co lež. Mohou si to zapisovat na papír.

6. Nucená volba – 15 min.

Pomůcky: Žádné.

Postup: V prostoru určíme dvě místa, která znamenají vždy dva protichůdné pojmy. Účastníci chodí v rytmu po místnosti, do ticha lektor vykřikne dva pojmy a ukáže do kterého prostoru, kteří patří, a účastníci se musí rychle rozhodnout, který je jim bližší. Nikdo nesmí zůstat stát uprostřed.

Reflexe: Jak se vám rozhodovalo? Podle čeho jste volili? Měl to někdo jinak?

7. Déšť

Pomůcky: Žádné.

Postup: Účastníci sedí v kruhu tak, aby na sebe dosáhli. Zavřou oči. První začne vydávat zvuk malého deštíku, po chvíli se dotkne spoluúčastníka po pravé ruce a ten se přidá. Zvuk oběhne kruh k prvnímu účastníkovi a změní se na déšť, v dalším kole na liják a v dalším na bouři. Potom se zase ztišuje zpět k tichu.

Deštík - Šustíme dlaněmi o sebe.

Déšť - Tleskání prsty do dlaně.

Liják - Tleskání dlaněmi.

Bouře - Pleskání do stehů.

Reflexe: Co jste slyšeli, co se nám podařilo? Co bylo důležité?

8. Chci, aby vedle mě seděl – 20 min.

Pomůcky: Žádné.

Postup: Účastníci sedí v kruhu, jeden má volnou židli po pravé ruce, a řekne – chci, aby vedle mě seděl... protože... Klást důraz na pozitivní hodnotící komentáře. Jakmile zůstanou poslední dva, nebo tři, tak se aktivita zastaví a každý může říct k těm třem cokoli pozitivního. Je důležité zdůraznit, že každý někdy zůstane poslední a tak mají možnost užít si toho více. Na konec můžeme položit otázku, jestli někdo chce ještě kohokoli za cokoli ocenit.

9. Mám nárok na svůj názor – 60 min.

Pomůcky: Žádné.

Postup: Účastníky rozdělíme do dvou skupin, vybereme nějaké zajímavé téma – kouření, krádeže apod. Nejlépe, když téma vyjde přímo od účastníků. Jedna skupina má za úkol téma obhajovat a druhá skupina se ji snaží přesvědčit o opaku. Potom se vystřídají. Cílem je, aby si účastníci uvědomili, že každý může mít svůj názor, který nemusí být stejný jako u ostatních. Je užitečné stanovit dopředu pravidla komunikace: např. mluví jen jeden, nenapadáme se, ale snažíme se argumentovat.

10. Záhadná osoba – 30 min.

Pomůcky: Žádné.

Postup: Jeden účastník začne popisovat někoho ze skupiny a ostatní hádají, o koho se jedná. Účastníci by se měli zaměřit na jedinečné charakterové vlastnosti u druhých.

11. Šťastný, veselý, optimistický – 45 min.

Pomůcky: Papíry, fixy.

Postup: Každý si nakreslí tři různé tváře, doplní je obličejí, které vyjadřují jeden ze tří pocitů. Kolem by mělo být dostatek místa. K obličejům si každý dopíše (dokreslí) situace, kdy se cítí šťastný, veselý, optimistický. Lze použít i jiné emoce (pozor na používání negativních emocí).

Reflexe: Které emoce v jakých situacích zažíváte? Co děláte pro to, abyste byli veselí, šťastní...? Co ještě pro to můžete dělat?

12. Grimasy – 15 min.

Pomůcky: Žádné.

Postup: Účastníci sedí v kruhu na podlaze. První udělá grimasu, která vyjadřuje určitý pocit a předá ji druhému. Ten imituje jeho grimasu a předá ji dál. Až grimasa oběhne kruh, všichni hádají, jaký pocit měla vyjadřovat. V další fázi účastník převeze grimasu a přemění ji na jinou. Tyto pocity lze vyjadřovat i zvukem.

Reflexe: Jak se vám vyjadřovaly emoce? Která šla líp?

13. Co je na mně dobrého – 30 min.

Pomůcky: Papíry, tužky.

Postup: Na arch papíru účastník napíše své jméno. Zbytek rozdělí na šest stejných dílů. Každá znamená určitou oblast jeho života - škola, domov, kluby, zábava aj. Do každého okénka napíše něco, co se týká této oblasti. Pozitivní věci, co se mu už v této oblasti podařilo, čeho už dosáhl.

Reflexe: V čem jsme jedineční? Co už se nám podařilo? Jak jsme to udělali?

14. Žebříček hodnot - Létající balón – 45 min.

Pomůcky: Lístičky.

Postup: Každému účastníkovi dáme list, na kterém je napsáno deset práv:

- | | |
|----------------------------------|--|
| - Právo na samostatný pokoj. | - Právo na čerstvý vzduch. |
| - Právo na kapesné. | - Právo na lásku a péči. |
| - Právo nebyť šikanován. | - Právo být originální (odlišovat se). |
| - Právo mít prázdniny každý rok. | - Právo na jídlo a pití. |
| - Právo na hraní. | - Právo být poslouchán. |

Všichni účastníci si představí, že putují každý sám ve svém balónu. Ve svém koši mají těchto deset práv a každé z nich váží 2 kg. Balón začíná klesat, abychom znovu nabrali výšku, je třeba se jednoho práva zbavit a hodit ho „přes palubu“. Tato situace se opakuje až do doby, kdy zůstane v koši jen jedno právo.

Reflexe: Co vám zůstalo? Podle čeho jste se rozhodovali? Jak byste poskládali lístičky podle toho, co je pro vás v životě důležité?

15. Naše vycházející hvězdy – 30 min.

Pomůcky: Papíry, fixy.

Postup: Diskuze o hvězdách, kometách, kdo jakou zná, nejsou stejné. Každý účastník si vytvoří svou hvězdu a nakreslí na ni svou podobu, napíše jméno a vyzdobí. Povídáme si o jedinečnosti každého člověka a jeho příslušnosti k celku. Spousta hvězd - jedno nebe.

16. Pohlazení – 30 min.

Pomůcky: Papíry.

Postup: Každý účastník dostane list papíru A4, do spodního okraje si napíše své jméno a předá papír sousedovi. Ten nahoru napíše nějaký hezký vzkaz pro adresáta, přehne papír a pošle dál. Hra končí, když se papíry vrátí k majiteli. Je možno namalovat obrázky. Na konci si každý přečte svůj papír.

Reflexe: Je něco co vás potěšilo? Překvapilo?

Zdroje a kde je lze čerpat:

- ADAMÍROVÁ, J. (1995). Hravá a zábavná výchova pohybem (základy psychomotoriky). Praha: Sport pro všechny.
- BAKALÁŘ, E. (1989). Psychohry. Praha: Mladá fronta.
- BLAHUTKOVÁ, M. (2003). Psychomotorika. Brno: PdF MU.
- BLÁHOVÁ, K. (1997). Hry pro tvořivé vyučování. Praha: Agentura Strom.
- CAIN, J., & JOLLIFF, B. (1998). Teamwork&teamplay. Dubuque (Iowa): Kendall/HuntPublishing Copany.
- HERMOCHOVÁ, S. (1994). Hry pro život I, II. Praha: Portál.
- HRKAL, J., & HANUŠ, R. (1998). Zlatý fond her II. Praha: Portál.
- KARÁSKOVÁ, V. (2000). Zábavná cvičení s mentálně postiženými dětmi. Olomouc: Univerzita Palackého.
- KASÍKOVÁ, H. (1997). Kooperativní učení, kooperativní škola. Praha: Portál.
- KASÍKOVÁ, H. (2005). Učíme (se) spolupráci spoluprací. Kladno: Aisis.
- KŘÍŽ Petr (2005). Kdo jsem, jaký jsem. Kladno: Aisis.
- PORTMANNOVÁ, R. (1996). Jak zacházet s agresivitou. Praha: Portál.
- PORTMANNOVÁ, R., & Schneiderová, E. (1993). Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění. Praha: Portál.
- RÜCKEROVÁ-VOGLEROVÁ, U. (1994). Učení bez stresu. Praha: Portál.
- SMITH, Ch. A. (1994): Třída plná pohody. Praha: Portál.
- VALENTA, J. (2003). Učit se být. Témata a praktické metody pro osobnostní a sociální výchovu na ZŠ a SŠ.
- VALENTA, J. (2005). Učíme (se) komunikovat. Metodika komunikace v rámci osobnostní a sociální výchovy. Kladno: Aisis.
- VALENTA, J. (2006). Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. Kladno: Aisis.
- BAKALÁŘ, P. Kurz sebepoznání. Vyd. 1. V Praze: Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-345-5.
- BALCAR, K. Úvod do studia psychologie osobnosti. 2., opr. vyd. V Chrudimi: Mach, 1991.
- CAKIRPALOGLU, P. Úvod do psychologie osobnosti. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4033-1.
- ČERNÝ, V., GROFOVÁ, K. Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity. 1. vyd. Brno: Edika, 2013. ISBN 978-80-266-0361-0.
- DRÁBEK, J., BARDON, F., LOUŽECKÝ, L. (ed.). Pomůcka k introspekci neboli k sebepoznání: rozbor pozitivních (aktivních) a negativních (pasivních) vlastností podle čtyř živlů. 1. úplné vydání. Praha: Vladimír Kvasnička, nakladatelství Vodnář, 2015. Bibliotheca horev. ISBN 978-80-7439-104-0.
- EKMANN, P. Odhalené emoce: naučte se rozpoznávat výrazy tváře a pocity druhých. Vydání první. Překlad Eva Nevrlá. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2015. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-81-3.
- HANZALOVÁ, K. Etické principy, aneb, Být dobrý člověk. 1. vyd. Čáslav: Klára Hanzalová, 2013. ISBN 978-80-260-4493-2.
- KLIMENT, P. Psychologie osobnosti pro andragogy: studijní text pro kombinované studium. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3584-8.
- KOTTLER, J. A. Profesionální psychohygienu terapeuta: cvičení a náměty pro sebehodnocení, seberozvoj a péči o sebe sama. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0372-8.
- MIŇHOVÁ, J. a HOLEČEK, V. Psychologie osobnosti v edukačním procesu [CD-ROM]. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2012. ISBN 978-80-7435-190-7.
- NAKONEČNÝ, M. Psychologie osobnosti. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.
- NEŠPOR, K. Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!. Vyd. 2. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0827-3.
- ŘÍČAN, P. Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.
- VÁGNEROVÁ, M. Psychologie osobnosti. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.
- VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- WILLI, J. Psychologie lásky: osobní rozvoj cestou partnerského vztahu. Vyd. 1. Překlad Kristina Černá, Jan Černý. Praha: Portál, 2006. Spektrum (Portál), sv. 45. ISBN 80-7178-982-8.

Komunikace



Komunikace, prezentace a sebeprezentace

Říká se, že podle toho, jak komunikujeme, si lidé dělají obrázek, představu o tom, jací jsme. Základní otázka tedy zní - Daří se nám sdělovat informace tak, aby nám druhí správně porozuměli?

V rámci tohoto modulu můžeme trénovat a zlepšovat ty dovednosti, které vedou k efektivnímu sdělení informace, správnému porozumění druhému, eliminování šumů v komunikaci a pocitů neporozumění mezi lidmi. Zaměříme se také na to, jak můžeme využít komunikační dovednosti ke konstruktivnímu řešení konfliktů.

Zkratka, komunikace je nezbytná k efektivnímu sebevyjadřování.

Co je to komunikace?

Komunikace je jakýkoliv přenos informace, je to proces, dvousměrná aktivita. Komunikace plní funkci dorozumívání, podílení se na lidské zkušenosti. Pomocí komunikace se sebe prezentujeme a potvrzujeme naši existenci. Znaky, které v komunikaci používáme, mají v dané společnosti určitý sdílený význam, jsou nositeli informace. Pro komunikaci je nezbytné, aby si lidé vzájemně porozuměli.

Komunikační kanál je cesta, kterou je nějaká informace posílána.

1. Kdo (komunikátor, osoba sdělující).
2. Říká co (komuniké, obsah sdělení).
3. Komu (komunikant, recipient - příjemce, osoba přijímající sdělení).
4. Čím (druh komunikace, např. slova).
5. Prostřednictvím jakého média (např. mluvené řeči v přímém fyzickém kontaktu).
6. S jakým úmyslem (intence, motivace).
7. S jakým účinkem.

Komunikace má mnoho funkcí, které se mohou vzájemně překrývat. Uvádíme jen základní:

- **Informuje** – předává zprávu mezi lidmi.
- **Přesvědčuje** – působí na druhého člověka se záměrem přesvědčit ho, změnit jeho postoj. Pomocí komunikace dokážeme motivovat sebe nebo druhé.
- **Socializuje** – pomocí komunikace „vrůstáme“ do společnosti, do určité skupiny. Osvojujeme si normy a hodnoty. Na základě používaných komunikačních znaků dáváme najevo, do jaké sociální skupiny nebo vrstvy patříme nebo chceme patřit.
- **Funkce osobní identity** – komunikací se vytváří naše sebepojetí.

Komunikaci můžeme rozdělit podle povahy vztahu mezi jejími účastníky:

- a) **Intrapersonální** – člověk mluví sám k sobě, přemýšlí.
- b) **Interpersonální** – komunikace mezi lidmi tváří v tvář.
- c) **Masová / veřejná** – komunikace mezi jedním člověkem a publikem.

A podle prostředků, které se při komunikování aktivují:

a) **Verbální** – Mluvené a psané slovo.

b) **Neverbální** – Řeč těla. Mimika, oční kontakt, gesta, postoj těla, vzdálenost těl při komunikaci, dotyky.

c) **Paraligvistické projevy komunikace** – Přízvuk, rytmus, dynamika hlasu, intonace, tempo, pauzy, barva hlasu, výslovnost.

Proces komunikace

Řekli jsme si, že komunikace je proces. Můžeme si ukázat, jak probíhá proces komunikace mezi dvěma lidmi – mezi mluvčím (tedy člověkem, který někomu něco sděluje) a příjemcem (člověkem, jenž někoho poslouchá).

Mluvčí:

1. **Vznik myšlenky, kterou chce mluvčí sdělit.**

2. **Kódování myšlenky do jazyka, který je srozumitelný pro mluvčí i příjemce.**

3. **Vysílání = řeč, písemná zpráva.**

4. **Mezi mluvčím a příjemcem dochází prostřednictvím komunikačního kanálu k přenosu.**

Příjemce:

5. **Příjem** – příjemce slyší zprávu od mluvčí.

6. **Dekódování zprávy příjemcem.**

7. **Pochopení** – příjemce pochopí předanou myšlenku a dá jí svůj význam.

Na každé úrovni procesu komunikace mohou vznikat nedorozumění, kterým říkáme komunikační šumy.

Problémy v komunikaci nastávají a násobí se tam, kde předávaná informace přechází přes několik článků. Části přenášené informace se tak mohou zkreslovat nebo ztrácet. Vzniká komunikační šum. Komunikační šumy brání efektivnosti komunikace, protože zkreslují význam přenášených sdělení. Komunikační šumy se mohou objevit na různých místech komunikačního procesu – od vzniku myšlenky až po pochopení.

Šumy v komunikaci vznikají bezděčně i záměrně. Komunikační šum vznikne ze dvou nejčastějších důvodů:

1. Působením osobnosti na komunikační proces.

- Osobnost člověka ovlivňuje komunikaci svými vědomými a nevědomými záměry, cíly a vlastnostmi. Selektace informací je ovlivněna očekáváním, přáními a potřebami daného člověka.
- V procesu přijímání informace nehraje příjemce pouze pasivní roli, ale sám údaje zpracovává, čímž dochází k celé řadě zkreslení. Informace jsou neadekvátně vybírány, organizovány a interpretovány.
- Falešné souvislosti - člověk vnímá jen ty informace, které zapadají do rámce, jež jsem si sám vytvořil.

2. Samotným procesem komunikace.

Zpětná vazba jako komunikační nástroj zabraňující šumům

Šumům se můžeme bránit a eliminovat je technikou zpětné vazby. Pomocí zpětné vazby můžeme zjistit, jak jsou informace, které předáváme druhým přijímány, pochopeny a realizovány v praxi. Zpětná vazba brání zkreslení informace.

Zpětnou vazbu můžeme poskytovat nebo ji požadovat na několika úrovních:

1. **Zpětná vazba I. řádu** – „Ano, rozumím, ihm“. Příjemce nám říká, že slyšel, že něco říkáme. Tato zpětná vazba nám nepotvrzuje, co slyšel a zda naši myšlenku pochopil.
2. **Zpětná vazba II. řádu** – Zopakování slyšeného. Příjemce zopakuje, co slyšel. Zopakování informace nám ale nezaručí, že příjemce zprávu správně pochopil.
3. **Zpětná vazba III. řádu** – Interpretace zprávy příjemcem, zda zprávu pochopil správně. Tato zpětná vazba ukazuje, zda příjemce předávanou zprávu skutečně správně pochopil.

Osobnost člověka v komunikaci

Do komunikace člověka se promítá vždy jeho osobnost. Skrze naši komunikaci vytváříme obrázek o nás samých, jací jsme. Jaké by byly Vaše odpovědi na následující otázky?

- Co a jak o sobě sděluji já sám?
- Nakolik se mi to ve skutečnosti daří sdělit to, co chci?
- Jak vnímám druhé?
- Jak jsem okolím vnímán?

Osobnost člověka je nejčastější příčinou vzniku komunikačních šumů (ať vědomých nebo nevědomých). Skrze naši osobnost a zkušenosti vnímáme realitu světa pro nás určitým specifickým způsobem. Naše vnímání a osobnost tak ovlivňuje komunikaci.

Zmíníme několik oblastí, kde se osobnost člověka podílí výrazným způsobem na vzniku komunikačních šumů:

- **Selektivnost vjemů** – Při získávání informací z okolí provádíme selekci, co je a není pro nás důležité. Také schopnost pozornosti a zapamatování si se u jednotlivých osob liší.
- **Postoje a přesvědčení.** Postoj je tendence reagovat pozitivně nebo negativně na určité lidi, objekty, situace. Postoj se skládá z informace, co o daném objektu vím (informace), co k němu cítím (emoce) a jak chci jednat (vůle). Postoje vznikají sociálním učením. Postoj úzce souvisí s hodnotovou orientací člověka. Postoje mohou být vědomé i nevědomé.
- **Stereotypy.** Stereotyp je iracionální posuzování jednotlivců, skupin, národů, kteří mají nějaký společný znak.
- **Přitažlivost a odpudivost.** Někteří lidé jsou nám na první pohled sympatičtí někteří naopak ne. Přitažlivost lidí je hodnocena podle mnoha faktorů – vzhledu, stylu oblékání, neverbálních projevů (jako např. vůně, gest, pohybu), stylu myšlení, smyslu pro humor, originality apod. S lidmi, kteří jsou nám sympatičtí, raději komunikujeme, tolerujeme jim více prohrěšků, snadněji přehlídíme jejich nedostatky. Jak může přitažlivost vzniknout? Přitažlivost vzniká na základě podobností. Býváme přitahováni lidmi, kteří jsou nám něčím blízcí, podobní. Např. se s námi shodují v názorech, mají podobný vkus, zájmy, ale nijak nás neohrožují. Přitažlivost se ale také vytváří na základě odlišnosti. V určitých vlastnostech, které se vzájemně doplňují, nás přitahují protiklady. Např. dominantní a submisivní člověk. Přitažlivost vzniká blízkostí. Rychleji se sblížíme s lidmi, kteří jsou nám fyzicky blízko, často je potkáváme nebo máme společnou činnost – např. s nimiž pracujeme. A v neposlední řadě přitažlivost se zrodí na základě reakce s pozitivní odezvou. Přitahují nás lidé, kteří se o nás zajímají, dávají nám najevo svou sympatii.
- **Dojem.** Dojem je chťení člověka působit na druhé určitým způsobem. Dojem vytváří to, jak komunikujeme. Lidé věří, že dojem, kterým působí na ostatní, je většinou takový, jak si představují. Většinou to ale nebývá pravda. Bezpochyby velký význam v komunikaci má tzv. „první dojem“.

Mezilidskou komunikaci také výrazným způsobem ovlivňuje fakt, jak člověk vnímá druhé a okolní svět. Rizikem je, že mohou vzniknout chyby nebo nedostatky ve vnímání. Tady jsou nejčastější:

- **Haló efekt.** Posuzujeme člověka pouze na základě jeho jedné výrazné vlastnosti.
- **Efekt prvního / posledního dojmu.**
- **Projekce.** Promítáme do druhého své vlastní vzorce chování, které jsou pro nás většinou nepřijatelné.
- **Mezikulturní nevnímavost.** V komunikaci s lidmi z jiných kultur nejsme schopni dekodovat všechny významy, které nám sdělují. Předávané informace většinou vnímáme skrze naše kulturní schémata.
- **Efekt sympatie a antipatie.** Sympatičtí lidé jsou více preferováni a je jim „nadržováno“.

Komunikaci jsme si také rozdělili na **verbální, paralingvistickou a neverbální**.

Verbální komunikace

Verbální komunikace je vyjadřování pomocí slov, prostřednictvím jazyka. Verbální komunikace je podmínka myšlení. Jde o mluvenou nebo psanou řeč.

Při komunikaci je význam slov dotvářen paralingvistickými (př. tónem hlasu) a neverbálními projevy (př. mimikou) komunikace.

Verbální komunikaci ovlivňuje jazykové prostředí, ve kterém žijeme. Jazyk se rozvíjí v určitém kulturním prostředí. Jazyk vhodný v jednom prostředí nemusí být vhodný v prostředí druhém. (Možná jinak mluvíme v zaměstnání se svým nadřízeným, jinak doma nebo s přáteli .) Jazyk nám pomáhá určovat to, jak vnímáme realitu, jak smýšlíme o světě, o skutečnosti kolem sebe. Jazyk spoluvytváří rituální komunikaci. Víme, jak se zdravít, jak se oficiálně představit do telefonu apod.

Každý člověk má svůj charakteristický verbální styl – volbu slov a jejich utváření do vět. Jazykový styl je vytvořen na základě všech dosavadních zkušeností člověka. Zároveň člověk disponuje více jazykovými styly, které používá v závislosti na prostředí, kde se aktuálně nachází.

Rysy osobnosti mohou spoluutvářet specifičnost užívání jazyka. Říká se, že introvert mluví málo, a když mluví, tak klidně, tiše, téměř bez emočního akcentu. Extravert mluví hodně, většinou řekne vše, co má na srdci. Egoista mluví hlavně o sobě. Autokrat prosazuje tvrdě své názory a myšlenky, nepřipouští diskusi, vyžaduje, aby se mu lidé podřídili. Submisivní osobnost se naopak poddává, nestaví se do opozice.

Jaké mohou být ve verbální komunikaci problémy a úskalí?

Dávejme pozor na slovní zásobu, větnou strukturu, správné používání gramatiky, užívání cizích slov, slovní obraty, jazykový styl, výplňková slova, odlišné chápání pojmů.

V řeči mohou vzniknout také chyby, např. artikulační chyby – nesprávná výslovnost; přeříkávání, zadrhávání, koktání, polykání koncovek; nevhodně použitá slova, neologismy; přehnané artikulování; slovní vata; zabíhavé myšlení.

To, jak mluvíme, spoluvytváří obraz o našich schopnostech a dovednostech. V tomto modulu nabízíme několik rétorických doporučení, které je možno využít nejen v běžné konverzaci, ale také v rámci prezentace.

- **Forma jazyka.** Přiblížte se verbálním stylem svým posluchačům. Spisovný jazyk nejlépe zaručuje, že si budou všichni rozumět. Rizika nespisovné češtiny – podezření z neprofesionality.
- **Slovní zásoba.** Používejte synonyma, příměry, řeč je zajímavější. Nehromadte za sebou podstatná a přídavná jména. Používejte aktivní tvary sloves. Nahradejte abstraktní slova konkrétními. Vhodně používejte zdvořilost a opatrně s nimi. Slova vhodně skloňujte a časujte. Nepoužívejte příliš zájmeno „já“. Posluchače to může nudit.
- **Větná struktura.** Mluvte v jednoduchých větách. Každou myšlenku ukončete klesnutím hlasu. Používejte pauzy. Využívejte otázky. Chudý jazyk vyvolává u posluchačů nudu.
- **Výplňková slova.** Chcete-li se „vašeho“ výplňkového slova zbavit, poproste někoho blízkého, aby Vás upozornil, kdykoliv jej použijete. Časem se budete přistihovat sami, až ho přestanete používat. Myšlenku vyslovte, až ji bude mít ujasněnu v hlavě. Používejte tzv. psychopřestávky. Předchází únavě posluchačů. Pokud je to vhodné, zahrňte do prezentace humorný příběh, neobvyklý zážitek, vtip.
- **Přejatá slova.** Používejte je s mírou. Cizí odborné výrazy překládejte. Zjistěte si přesně, co přejaté slovo znamená a jak se vyslovuje.
- **Umění klást otázky.** Otázky pomáhají navázat kontakt a signalizují zájem. Říká se, že o hodnotě rozhovoru nerozhoduje počet položených otázek, ale jejich kvalita. Otázky máme uzavřené (dotazy, které jsou zaměřeny na jeden jediný bod. Častá odpověď je ano – ne; např. Máš hlad? Kolik je ti let?), otázky otevřené (otázky, na které nám člověk musí odpovědět větou; např. Co si dáš k obědu?) a otázky shrnující. Otázkou rekapitulujeme, co jsme slyšeli. Technika zpětné vazby.

Organizování prezentace a sebeprezentace z hlediska verbální komunikace

1. Úvod

- Navázat kontakt.
- Zaujmout (citát, průpovídka, příběh, vtip, otázka ...).
- Co neříkat: „Nebudu Vás dlouho zdržovat.“, „Nevím jak vlastně začít.“, „Nejsem žádný dobrý řečník...“

2. Hlavní část

- Shrnovat „kde jsem byl“ a uvádět „kam směřuji“.

3. Závěr

- Zrekapitulovat, poděkování.
- Vyzvednout podstatu, výhled do budoucna, varování, prosba, výzva ...
- Jednoznačně ukončit prezentaci (pozitivně).
- Co neříkat: „Tak díky, že jste to se mnou vydrželi.“

Význam pozitivní komunikace

Pozitivní komunikace je komunikací s orientací na partnera. Pomáhá, podporuje a respektuje partnera v komunikaci. Zaměřuje se na zájmy lidí a ne na pozice moci. Při vyjednávání volí strategii: výhra – výhra. Zdůrazňuje výhody. Odděluje lidi od problému. Techniku pozitivní komunikace lze využít při řešení konfliktu.

Dobré řešení konfliktu je realistické, uskutečnitelné, přijatelné pro obě strany (nemusí být ideální), přináší zisky všem účastníkům konfliktu, předchází opakovanému objevení se konfliktu. Řešení je konkrétní, říká co, kdo, kdy, jak a připraví do zálohy „opravné“ postupy. S některými názory sice nemusím souhlasit, ale mohu je respektovat. Pracuje se zachováním rovnováhy. Na řešení problému pracují obě strany. Oponent není nepřítel, ale partner při hledání dohody.

Neverbální komunikace

Je nejpůvodnější způsob sociálního chování. Neverbální komunikace probíhá většinou pod prahem vědomí, přesto je-li verbální a neverbální komunikace ve vzájemném nesouladu, jsou verbální sdělení do značné míry ignorována. Výraz těla je vyjádření vnitřních hnutí.

Do neverbální komunikace patří:

- **Gestika.** Pohyby rukou, hlavy, případně nohou. Gesta mají tvořivou sílu, která sloům chybí a zvyšují názornost řečeného nebo popírají řečené
- **Haptika.** Vzájemné dotýkání se osob během komunikace.
- **Mimika.** Pohyby svalů v obličeji. Projevy pozorovatelné v obličeji a oční kontakt. Nejvýraznější sdělovač emocí. Signalizuje posluchači prožitek mluvího. Vyjadřuje momentální psychický stav, ale také relativně stálý emoční výraz, který je charakteristický pro jedince.
- **Posturologie.** Držení těla, napětí nebo uvolnění, náklon, poloha rukou, hlavy, nohou, směr natočení těla. Signalizuje zaujetí, emoční stav. Jak se člověk cítí.
- **Proxemika.** Vzdálenost a orientace k partnerovi. Čím jsou si lidé sympatičtější, tím kratší volí mezi sebou vzdálenost.

Pozitivní signály řeči těla jsou:

- Podejte srdečně ruku.
- Usmějte se, kdykoliv je to vhodné.
- Stůjte aktivněji než při neformálním rozhovoru.
- Respektujte pro své partnery nejpříjemnější vzdálenost.
- Užívejte otevřených gest.
- Udržujte zrakový kontakt.
- Seznamte se s prostorem a akustickými podmínkami.

Význam vzhledu a úprava

Oblečení, upravenost, zdobnost, zařízení bytu apod. mají podstatný vliv na "haló efekt", kterým na nás osoba zapůsobí. Tento účinek může dlouho dominovat v našem úsudku o ní. Říká se, že „šaty dělají člověka“. Na výběr vhodného ošacení má vliv, kde jsem, s kým jsem, čeho chci dosáhnout, co mám v úmyslu apod. Existuje pravidlo, že čím oficiálnější je rámec jednání, čím významnější je předmět jednání, a čím mocnější jsou vaši jednací partneři, tím lépe bychom měli být oblečení. Ale ať se obléknete, jak chcete. Důležité je, abyste se ve svém oblečení cítil/a dobře.

Výhody komunikačních dovedností :-)

Jednotlivci s dobrými komunikačními dovednostmi dosahují většinou povýšení, dovedou se snadněji prosazovat ve spolupráci s jinými lidmi. Úspěch může záviset na schopnosti komunikovat s lidmi a schopnosti prezentovat vlastní názory. Lidé vám porozumí, když budete přesvědčiví.

Co toto téma obnáší? O jakých tématech v rámci této oblasti mluvit?

Co je komunikace, rozvoj komunikace, komunikační cvičení a její nácvik, jak se prezentovat.

Jak lze účastníky motivovat?

Motivace – 2 min.

Pomůcky: Fotky s povoláním, ukázky z filmů.

Rozmístění fotek po místnosti. Účastníci přicházejí do místnosti a mají tyto fotky na očích.

Práce s ukázkou: Pustit ukázkou z filmu, který dokresluje příslušné téma.

Jaké aktivity lze využít?

1. Brainstorming – 10 min.

Pomůcky: Flipchart, fixy.

Postup: Účastníci mají říct co nejvíce slov, která je napadnout, když se řekne komunikace. Lektor slova zapisuje na tabuli.

2. Popiš obrázek – 30 min.

Pomůcky: Obrázek, flipchart, fixy.

Postup: Tři dobrovolníci odejdou z místnosti. Jednomu účastníkovi, kterého vyberete, dejte následující pokyny:

„Na 45 vteřin ti ukážu obrázek. Dobře si ho zapamatuj, abys ho později mohl popsat dalšímu účastníkovi.“ Ukažte mu obrázek, který si může prohlédnout po dobu 45 vteřin. Požádejte prvního z dobrovolníků, kteří čekají před místností, aby vstoupil a vysvětle mu: „Tvůj kamarád si prohlédl obrázek a teď ti ho popíše. Dávej dobrý pozor, abyste ho potom mohl popsat dalšímu.“ První účastník popíše obrázek a potom ho požádejte, aby se posadil (není dovoleno, aby druhý účastník kladl jakékoliv otázky). Požádejte dalšího z dobrovolníků, kteří čekají před místností, aby vstoupil a postupujte stejným způsobem, dokud nevstoupí poslední dobrovolník. Když poslední účastník vyslechne popis, požádejte ho, aby na flipchart nebo na tabuli nakreslil obrázek tak, jak mu byl popsán (není důležité, zda bude obrázek dokonalý nebo ne).

Reflexe: Jak se obrázky liší? Jaké pravidla komunikace se tady ukázaly? (např. důležité není to, co říká mluvčí, ale to, co chápe posluchač; odpovědnost za správnou komunikaci má jak mluvčí, tak posluchač). Na co je dobré myslet?

3. Lovci lidí – 30 min.

Pomůcky: Připravená tabulka, která má 12 okének. Každé okénko obsahuje nějakou charakteristiku, schopnost nebo dovednost člověka. Technika se stává zajímavější, pokud si lektor připraví pro každého účastníka jiné charakteristiky vlastností. Tužky.

Postup: Lektor rozdává všem účastníkům pracovní listy. Úkolem každého účastníka je najít mezi ostatními účastníky osobu, která splňuje některou z charakteristik, uvedených na pracovním listě. Pokud takovou osobu najde, zapíše si její jméno do příslušného okénka. Cílem hry je získat jména do všech okének, jméno jedné osoby se může objevit maximálně ve dvou okénkách. Po této části cvičení se všichni účastníci posadí do kruhu a postupně prezentují, co se o ostatních účastnících dozvěděli.

Reflexe: Co jste se dozvěděli zajímavého/ nového/ překvapivého o ostatních? Jak se vám získávaly informace? Bylo těžké/ lehké informace získat? Rušilo vás něco během tohoto cvičení?

Příklad tabulky:

„Najděte ve skupině člověka, který:“

Rád lyžuje	Má rád hudbu	Lehce se seznamuje	Rád tancuje
Po ránu má dobrou náladu	Hraje rád počítačové hry	Je zamilovaný	Má rád hady
Umí na hudební nástroj	Ztratil se ve velkém městě	Chodí rád do kina	Nenosí svetry

4. Společná kresba – 20 min.

Pomůcky: Papíry formátu A4, tužky.

Popis: Účastníci se rozdělí do dvojic. Každá dvojice si sedne naproti sobě k jednomu stolu, na kterém je list papíru a jedna tužka. Lektor dá dvojici následující instrukce: „Uchopte společně dohromady tužku a nakreslete na prázdný list papíru dům, strom a psa, a to tak, aniž byste spolu ve dvojici promluvili. Potom, pořád mlčky, společně obrázek podepište nějakým uměleckým jménem.“ „Namalovaný obrázek oba oznámujte, a to tak, aniž byste opět promluvili nebo se předem domluvili. Znamky napište na dolní okraj stránky. Nyní už spolu můžete mluvit. Proberte nejdříve spolu ve dvojicích a poté také v celé skupině, jak se vám obrázek kreslil“.

Reflexe: Bylo pro vás ve dvojici lehké nebo těžké vést společně tužku? Co se vám při spolupráci dařilo? Vedl tužku pouze jeden z vás nebo jste se během malování střídali? Nebo neproběhla ani jedna z těchto variant?

5. Kresba podle diktátu – 30 min.

Pomůcky: Papíry, tužky, předloha obrázku.

Postup: Dvojice sedí u stolu, zády k sobě. Jsou rozděleni na A a B. Hráč A má čistý papír a tužku (pastelky), hráč B má v ruce obrázek – předlohu. Hráč B popisuje obrázek tak, aby ho hráč A podle jeho popisu co nejvěrněji nakreslil. Můžeme určit časový limit.

Reflexe: Jak se vám kreslilo? Měli jste dostatek informací? Bylo příjemnější kreslit nebo vysvětlovat? Co byste příště mohli udělat jinak?

6. Povídka – 20 min.

Pomůcky: Kartičky se slovy.

Postup: Skupina účastníků dostane na kartičkách slova. Úkolem je během časového limitu vymyslet příběh, který by daná slova obsahoval.

7. Umíš naslouchat? – 30 min.

Pomůcky: Příběh, pohádka, papír a tužka pro každého.

Postup: Lektor navodí příjemnou atmosféru, účastníci se pohodlně posadí nebo položí na podložky (koberec). Lektor přečte příběh. Může ho sám vymyslet nebo přečíst úryvek z knížky. Je dobré číst monotónním, uspávacím hlasem, tím se zvýší obtížnost. Po přečtení rozdá lektor papíry a tužky. Postupně pokládá otázky, na které děti odpovídají podle toho, co předtím slyšely.

Reflexe: Bylo obtížné se soustředit? Proč? Umíme naslouchat druhým pozorně? Co nás při tom ruší? Co nám naopak pomáhá?

8. Hra s konflikty a prosazováním – 45 min.

Pomůcky: Lístečky se situacemi.

Postup: Hráči ve dvojicích nebo skupinách přehrávají některé z navržených situací:

- Host v restauraci si stěžuje na kvalitu jídla
- Řidič kamionu si chtěl v automatu v motorestu koupit cigarety, automat je však rozbitý, řidič přišel o peníze a stěžuje si u vedoucího motorestu
- Zákazník reklamuje boty
- Zaměstnanec žádá svého nadřízeného o zvýšení platu
- Zákaznice si stěžuje kadeřnici na špatný střih svého účesu
- Cestující v autobuse je přistižen bez jízdenky
- Nájemník je obviněn, že rušil noční klid
- Dcera sdělí matce, že se chce provdat za cizince
- Dcera žádá rodiče o vyšší kapesné
- Syn žádá otce, aby si mohl půjčit auto
- V rodině probíhá spor, protože se ztratily klíče

Reflexe: Jak jsou konflikty řešeny? Jaké strategie jste volili? Jak by to šlo říci jinak?

9. Zrcadlové konflikty – 30 min.

Pomůcky: Připravené situace.

Postup: Vybereme dva dobrovolníky. Diskrétně každému zvlášť objasníme, v čem bude spočívat jeho role. Má se prosadit podle určeného zadání a držet se ho stůj co stůj, bez ohledu na vytáčky a taktiku druhého. Vtip hry spočívá v tom, že vlastně „naprogramujeme“ oba dva stejně! Sdělíme například oběma (shodně):

- Jsi policista a potkáš na ulici zloděje, který vyloupil obchod. Bude předstírat, že je policista, ale ty ho usvědčíš a zatkneš. Skutečný policista jsi ty!
- Jsi psychiatr a v parku potkáš člověka. Utekl z léčebny a předstírá, že je psychiatr. Ve skutečnosti to je pacient a ty ho musíš dostat zpět do léčebny!

Reflexe: Jak se vám pracovalo? Co jste viděli? Jak jste chtěli reagovat? Co vám šlo? Jak jste se dokázali domluvit?

10. Stavění věže – 45 min.

Pomůcky: Noviny, časopisy, pro každou skupinu stejný počet výtisků.

Postup: Skupinová práce - všechny skupiny mají stejný úkol – postavit z papíru co nejrychleji co nejvyšší věž, která vydrží stát bez jakékoliv opory. Mají k dispozici pouze noviny a časopisy a z nich věž staví.

Reflexe: Jak probíhal proces stavby, kdo měl roli výkonnou, kdo to řídil, kdo radil atd.

Zdroje a kde je lze čerpat:

Interní materiál MADIO z.s.

BEČVÁŘOVÁ, I., HUMLEROVÁ, V.: Prezentační a komunikační dovednosti, Č. Budějovice 2003.

JANOUSEK, J.: Verbální komunikace a lidská psychika. Praha, Portál 2007.

KŘIVOHLAVÝ, J.: Jak si navzájem lépe porozumíme. Praha, Svoboda 1988.

KOHOUT, J.: Rétorika. Umění mluvit a jednat s lidmi. Praha, Management Press 1995.

MIKULÁŠTÍK, M.: Komunikační dovednosti v praxi. Praha, Grada 2003.

PAULÍK, K.: Psychologické základy lidské komunikace, Ostrava 2007
Schultz von Thun, F.: Jak spolu komunikujeme? Překonávání nesnází při dorozumívání. Praha, Grada 2006.
Vališová, A.: Komunikace a vzájemné porozumění. Hry pro dospívající. Praha, Grada 2005.
Vybíral, Z.: Psychologie komunikace. Praha, Portál 2006.

DISMAN, M.: Jak se vyrábí sociologická znalost. 1.vyd. Praha 1993.

FONTANA, D.: Psychologie ve školní praxi. 1. vyd. Praha 1997.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H.: Psychologický slovník. 1. vyd. Praha 2000.

kol.: Velký sociologický slovník. 1. vyd. Praha 1996.

KOPŘIVA K.: Lidský vztah jako součást profese, Portál 1997.

SCHMIDBAUER W.: Psychická úskalí pomáhající profesí, Portál 2000.

BOOHER D.: Komunikujte s jistotou, Computer Press 1999.

BĚLOHLÁVEK F.: Organizační chování, Rubico 1996.

FEHLAU E.G.: Konflikty v práci, Grada 2003.

VYBÍRAL Z.: Úvod do psychologie komunikace, Gaudeamus, 1997.

CAPPONI V., NOVÁK T.: Asertivně do života, Grada, 2003.

PRAŠKO J., PRAŠKOVÁ H.: Asertivitou proti stresu, Avicenum 1996.

Rizikové chování



Rizikové chování

Šikana, závislosti, rodičovství a partnerství, extremismus, rasismus, xenofobie, kriminalita a delikvence.

Šikana

Šikana je psychické nebo fyzické záměrné omezování či týrání slabšího jedince v kolektivu. Jde o záměrné jednání, je patrný výrazný nepoměr sil ve prospěch agresora, opakuje se. Šikanu můžeme vnímat jako onemocnění celé skupiny.

Jaký je rozdíl mezi šikanou a škádlením? Škádlení má hranice, existuje zde právo stop. Při škádlení je zachována důstojnost. Škádlení se odlišuje od šikany svým záměrem, postojem, citlivostí a motivem.

Šikanování lze rozpoznat podle přímých a nepřímých znaků. Nepřímé znaky jsou osamocení oběti, takové dítě nejeví zájem o kamarády, u týmových sportů je vybírán na posledním místě, o přestávkách se drží učitelů, projevuje častý smutek, má zhoršený prospěch, do školy přichází čistý, špinavý se vrací domů nebo bez věcí nebo se zničenými věcmi, oběti často zažívají ranní nevolnosti nebo jiné psychosomatické potíže, mají nechuť jít do školy.

Oběť šikany se neumí příliš bránit, mívá nižší sebevědomí, je poslušná, v něčem se liší. Oběť šikany se ale může stát kdokoli.

Nejčastější typy agresorů jsou:

- Hrubý, primitivní (používá fyzickou agresi)
- Velmi slušný a kultivovaný, tehdy bývá často oblíbený u učitelů i v kolektivu. Dopouští se psychické i fyzické agrese (ponižování, urážky (i o blízkých lidech oběti), výhrůžky, vydírání)
- Srandista. Baví kolektiv na úkor oběti, oblíbený v kolektivu

Šikana, pokud není zastavena, má několik stadií:

- 1. Ostrakizace.** Vyčleňování, odmítání, urážky, přezdívký, ignorace. Oběť se snaží získat pozornost, zájem kolektivu, může používat i agresivní projevy chování Fyzická agrese a přitvrzení manipulace
- 2. Fyzická agrese a přitvrzení manipulace.** Např. fackování.
- 3. Vytvoření jádra.** Vznikne jasná hierarchie ve skupině, rozdělení na agresora (+ přísluhovači) a oběť.
- 4. Vytvoření a přijetí norem agresora.** „Už je normální, že si ráno každý bouchne, řekne mu debilku...“ Šikana v tomto stadiu často nejde vůbec vidět, učitelé nic neví, skupina si vše ohlíká.
- 5. Totalita jako dokonalá šikana.** Násilí je základní norma, šikana se stává „skupinovým programem“

Šikana není explicitně uvedena v trestním zákoníku jako trestný čin, ale často naplňuje skutkovou podstatu jiných trestných činů, nejčastěji krádeže, vydírání, omezování osobní svobody, kuplířství, pronásledování, loupeže.

Prevence šikany

Jakákoliv prevence šikanování by měla vycházet z předpokladu, že šikana není jen záležitostí dvojice šikanující – šikanovaný, ale celé sociální skupiny, v níž se šikana odehrává. Je nutné zkoumat, jaký vztah má k šikaně celý kolektiv a proto je důležité pracovat s celou skupinou. Na čí straně jsou sympatie kolektivu? Je nutno počítat s konformitou ve skupině.

Ve skupině se mohou objevit tři základní druhy sociálního klimatu: klima neosobní profesionality zaměřená na výkon, klima interpersonální shody zaměřené na spolupráci, klima institucionalizovaného pořádku zaměřené na řád a jeho dodržování.

Většině dětí je agrese proti mysli, ale jde-li agrese proti tomu, kdo není sympatický, může ji skupina schvalovat. Naskytá se tak varianta sympatický agresor – nesympatická oběť.

V případě, že třídě není sympatický ani agresor, ani oběť, je dění mezi těmito jedinci považováno za jejich věc. V takové třídě většinou vládne klima neosobní profesionality.

Pokud třídě agresor sympatický není a ve třídě je klima interpersonální shody, kolektiv nedovolí agresorovi ubližovat oběti. Tento druh sociálního klimatu je také nejvíce imunní proti šikaně a jedním z cílů preventivních programů by mohlo být právě pokusit se takové sociální klima ve třídě nastolit.

Prevenici šikany můžeme rozdělit do dvou základních okruhů:

1. Oblast primární prevence se zaměřuje na předcházení možnosti vzniku šikany v dětských kolektivech. Prevence je buď cíleně zaměřena na prevenci šikany, nebo preventivní programy probíhají v rámci obecnějšího posilování pozitivních a spolupracujících vazeb ve skupině.

Jednou z možností je, se v rámci preventivního programu ve třídě o šikaně vůbec nezmiňovat. Takový program má obecně preventivní povahu. Tyto programy jsou zaměřeny na upevňování pozitivních vztahů ve třídě. Prezентují myšlenku, že čím méně se o závadovém chování (v tomto případě o šikaně) ve skupině mluví, tím méně se na takové malaadaptivní chování upozorňuje a následně se méně vyskytuje. Jaká je podoba takových preventivních programů? Děti sedí v kruhu, nikdo nevyčnává, ani není zastrčený. Hry jsou zaměřeny na posílení sebevědomí a na pozitivní vnímání sebe sama. Pracuje se s verbálními i neverbálními kontakty a hry jsou koncipovány tak, aby mezi sebou komunikovali i spolužáci, kteří se za normálních okolností příliš nevyhledávají. Dalším cílem je v těchto programech trénovat spolupráci mezi žáky. Dalo by se říci, že tyto programy posilují well-being v dětství. Zdůrazňují silné stránky člověka, dovednosti v mezilidských vztazích. Trénují se sdělování myšlenek a pocitů. Pozornost je zaměřena na sociální zdraví, pocit subjektivní pohody ve skupině.

Druhá možnost v rámci primární prevence je zaměřit preventivní program přímo na šikanu. Představuje a trénuje se tzv. „algoritmus reakce na pokus o šikanování“. Je to jakýsi návod, neboli souhrn kroků, které (pokud se v kolektivu vyskytne šikana) je potřeba je uskutečnit, aby bylo takové nebezpečné chování v zárodku utuláno. Trauma potencionální oběti se tak snižuje na minimum a agresor je za své chování včas postižen. Tyto programy se orientují přímo na problém šikany, přímo na něj upozorňují, definují, co to je šikana, ukazuje se rozdíl mezi škádlením a šikanováním, uvádí se právní pohled na šikanování. V těchto programech na úvodní informace často navazuje diskuse, účastníci metodou řešení problému o šikaně diskutují, prezentují závěrečné vyhodnocení. Na závěr se poskytne nabídka řešení problému, která odpovídá na otázku „Jak lze dosáhnout toho, aby se ve vaší třídě změnil vztahy k lepšímu? Co mohou udělat ostatní a co já sám, abychom se ve třídě cítili bezpečně a v pohodě?“ Společným úsilím účastníků a lektorů se formulují přípravné kroky ke změně, navrhuje se např. pravidelné třídní setkávání, které jsou komunitního typu, demokraticky založené. Volí se spoluspráva, třídní výbor pro šikanování. Kromě metody řešení problémů se využívají i jiné verbální a neverbální komunikační techniky, které pomohou ve skupině diagnostikovat problém, utvářet pozitivní emoční ladění a spolupráci ve třídě.

2. Oblast sekundární prevence. Prevence šikany probíhá ve skupině, kde již byla šikana potvrzena, šikanování zde již proběhlo, ve skupině je oběť, agresor, svědci.

Pokud se projeví šikana v dětském kolektivu, prvořadým úkolem je šikanu vyšetřit, aby se zjistil pravý agresor a pravá oběť a nedošlo ke zbytečným nedorozuměním. Poté by měla následovat náprava situace.

Základem strategie vyšetřování šikany je snaha zabránit prozrazení, kdo o šikaně informoval, ochránit informátory před pomstou agresorů. Vyšetřování obětí, svědků a agresorů by mělo být realizováno tak, aby ostatní nemohli vyhodnotit, co kdo řekl. Cílem je zmapování symptomů šikanování. Během vyšetřování bychom měli nalézt odpovědi na otázky kdo je obětí, kolik je obětí, kdo je agresorem, kolik je agresorů, kdo je z nich iniciátor, kdo je obětí i agresor zároveň, **co – kdy – kde – jak** se konkrétně stalo, jaké jsou následky šikany, jak dlouho šikanování trvá.

Strategie první pomoci proti šikaně zahrnuje tyto kroky:

- Chránit zdroj informací. Při vyšetřování šikany prozradit co nejméně o tom, co jsme již zjistili a co nám dosud není známo.
- Rozhovor s informátory a oběťmi.
- Nalezení vhodných svědků. Vytipovat v kolektivu děti, které s obětí sympatizují nebo kamarádí, nebo ji alespoň neodmítají, nebo žáky nezávislé na agresorech.
- Individuální, popřípadě konfrontační rozhovor se svědky. (Nikdy ne konfrontace oběti a agresora!!! A pokud možno ani ne konfrontace mezi svědkem a agresorem.)
- Zajištění ochrany obětí. Oběť se nesmí nikdy ponechat svému osudu.
- Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi.
- Všechny výpovědi pečlivě zaznamenat.

Po vyšetření šikany přichází na řadu náprava. Vyšetřování, přestože je úspěšné, nemá zásadnější vliv na změnu situace ve třídě. Diagnostiku třídy, která nám vyšetřováním vyplynula na povrch, lze zúročit při nápravě vzniklé situace a to buď metodou usmíření nebo metodou vnějšího nátlaku.

Metoda vnějšího nátlaku je pedagogicky používána v boji se šikanou zatím častěji. Cílem je přinutit trestem a strachem agresory k zatažení jejich nežádoucího chování a k přinutit je k dodržování stanovení norem. Tato metoda je důležitá při potřebě zajistit bezpečí všem ohroženým, slouží k ochraně řádu školy a jejích norem a v neposlední řadě slouží také jako výchovný prostředek. Metoda vnějšího nátlaku zahrnuje v sobě pohovor s agresorem, oznámení o potrestání agresorů před celou třídou a ochranu oběti.

Metoda usmíření. Místo donucení k vnější poslušnosti se tu sleduje vnitřní proměna vztahů mezi oběťmi a agresory. Ve skupině jde o vyřešení problému šikany, o změnu agresivních postojů, lektoři se snaží o domluvu a usmíření mezi aktéry šikanování. Většinou se od potrestání upouští, místo toho nastupuje řízené společné hledání nápravy v neformální atmosféře. Sdílí se pocity obou stran, agresor se snaží vcítit do oběti, lze uskutečnit i dobrovolné odčinění škod způsobené šikanou. Jde o pokus změnu vztahů ve skupině, kde proběhla šikana, především pak u oběti a agresora. Tuto metodu lze použít ale pouze v případě, kdy by ještě mohla mít naději na úspěch a kdy nemůže ani uškodit nebo ublížit. Tato metoda se snaží eliminovat problémové stránky represe. (Agresori si často své chování přinášejí z rodiny. Nálepky „agresor“ a „oběť“ se označením dále ještě více zvýrazní. Vztahy mezi obětí a agresorem se nezlepší.)

Závislosti

Droga je omamná či psychotropní látka, z angličtiny drug – léčivo všeho druhu. Má psychotropní efekt a schopnost vyvolat závislost.

Drogy můžeme dělit na:

- Tvrdé / Měkké.
- S ne / akceptovatelným rizikem.
- Legální / Nelegální.
- Budivé / Tlumivé / Halucinogenní.

Závislost na droze může být fyzická (tělo – organismus si na drogu navykl a vyžaduje ji) a psychická (silná touha po droze, stává se potřebou). Mezinárodní klasifikace duševních poruch a nemocí (MKN 10) definuje syndrom závislosti jako:

- Silnou touhu nebo pocit puzení užívat látku (craving).
- Zhoršená sebekontrola (sebeovládání).
- Somatický odvykací stav.
- Zvyšování tolerance k účinku látky.
- Postupné zanedbávání jiných potěšení, zájmů, zálib.
- Pokračování v užívání látky přes jasné důkazy škodlivých následků.

Vývoj drogové scény v ČR

Před rokem 1990 se vyskytovaly pouze uzavřené nepočetné skupiny uživatelů, užívaly se drogy domácí produkce (konopí, braun, abusus léčiv a TL), prakticky neexistuje klasický trh s drogami.

V letech 1990 – 1994 je domácí produkce doplněna o heroin (i když zatím je ČR pro heroin spíše tranzitní zemí). Drogové skupiny se začaly propojovat, vznikl tzv. polootevřený charakter drogové scény, vznikl černý trh s drogami a více lidí začalo s drogami experimentovat a narostl počet rekreačních uživatelů.

V letech 1994 – 2000 se ČR stává cílovou zemí, narostl počet uživatelů heroinu, ve městech vznikla otevřená drogová scéna s velkým finančním obrátem, rozšířila se významně drogová kriminalita, drogy jsou snadno dostupné, snižuje se věková hranice prvního užití drogy.

V letech 2001 – 2007 se začíná projevovat odlišný trend užívání drog s akceptovatelným a neakceptovatelným rizikem, HIV/AIDS nízký výskyt, VHB a VHC relativně vyšší výskyt, výroba a distribuce drog je organizovaná formou mezinárodních uskupení.

V současnost nadále narůstá užívání konopných drog, stagnuje počet problémových uživatelů (cca 30 000 lidí), praktikují se bezpečnější formy braní heroinu a pervitinu. Panuje velmi dobrá situace v oblasti infekčních onemocnění HIV a VHC/VHB na rozdíl od jiných zemí. Drogová kriminalita je spíše „exportního“ charakteru, jde převážně o cizinecké komunity.

Drogové trestné činy

§ 283 Nedovolená výroba a jiné nakládání s omamnými a psychotropními látkami

§ 284 Přechovávání omamné a psychotropní látky a jedu

§ 285 Nedovolené pěstování rostlin obsahující omamnou nebo psychotropní látku

§ 286 Výroba a držení předmětu k nedovolené výrobě omamné a psychotropní látky a jedu

§ 287 Šíření toxikomanie

§ 288 Výroba a jiné nakládání s látkami s hormonálním účinkem

§ 289 Společné ustanovení

Psychologická první pomoc v průběhu psychózy po intoxikaci

- STOP užívání návykové látky
- Tepelný komfort
- Tekutiny (?)
- NE samota
- Klidný, zřetelný hlas
- Přirozený a klidný projev chování
- Pozor na dvojmysly
- Jednoduše a s ohledem na aktuální stav
- Pozor na rozhovor s třetí osobou
- Vracet do reality
- Nemluvit o problémech
- Sounáležitost ANO x lítost NE
- Nic nevnučovat
- Neomezovat (vyjma rizika sebepoškozování – pravidlo 4 plus 1)

Rasismus, extremismus a xenofobie

V rámci tohoto modulu se budeme zabývat otázkami, jako např:

- Co je to bezpráví?
- Kdy je zákon či nařízení bezprávné?
- Proč jsou lidé ochotni takové zákony a nařízení vymáhat?
- Jak se proti bezpráví mohou lidé bránit?

Rasismus je chování, které záměrně odsuzuje či jinak zavrhuje určitou skupinu lidí.

Názor, který tvrdí, že někteří lidé jsou nadřazení a jiní méněcenní z důvodu příslušnosti k určité rase. Lidé by si měli být podle základních práv rovni. Rasismus tato nařízení ignoruje a porušuje. Rasismus může být zaměřen buď na konkrétní jednu skupinu obyvatelstva (např. proti Romům) nebo na více skupin, které se vyznačují určitými znaky (barva kůže, sociální chování apod.). Rasismus má již dávno historii, první zmínky jsou datovány do doby antického Řecka a Říma.

Extremismus je jednání mimo hlavní proud společnosti, kterému je připisováno porušování či neuznávání základních etických, právních a jiných důležitých společenských standardů. Často se pojí s verbální nebo fyzickou agresivitou, násilím nebo hrozbou násilí. Extremismus často sítí nenávist.

Xenofobie je strach ze všeho neznámého, především z cizinců a všeho, co přichází z ciziny, případně co pochází mimo vlastní národ. Tento strach může přejít až v nenávist. Xenofobie je často spojována s různými formami rasismu. Opačem je xenofilie (přehnaná, často neurotická záliba ve všem, co je cizí). Xenofobie je negativní reakce vůči jakýmkoliv cizincům, zatímco rasismus je reakcí na určitou rodovou skupinu /národ.

Typické xenofobního chování rozlišuje „my a oni“. My jsme odlišní od oni, kteří k nám přicházejí, my jsme totiž „praví“ Češi (například). „Pravost“ se pozná podle původu a délky usazení. Oni jsou odlišní a ne my. Nejčastěji se liší jazykem, barvou kůže a dalšími fyzickými znaky. Opozice my a oni slouží k rozlišení mezi mým benevolentním a dobře smýšlejícím národem a jeho agresivními, zlými a neustále intrikujícími sousedy.

Antisemitismus je specifickým projevem rasové nenávisti vůči Židům.

Kriminalita a delikvence

Kriminalita znamená výskyt trestného chování ve společnosti. Slovo pochází z latinského crimen – zločin. Je společností chápána jako sociálně patologický jev - negativní a nebezpečná jak pro jedince, tak pro celou společnost. Co je a co není kriminalita, určuje v každé společnosti trestní zákoník.

Rozlišujeme kriminalita versus prohřešky a poklesky (lež, drzé či vzpurné chování až po asociální chování (např. lehčí formy šikany).

Delikvence je úmyslné antisociální jednání, páchání činů, které jsou v rozporu s právními nebo mravními normami určité společnosti. Pojem delikvence se často užívá pro trestnou činnost mládeže.

Trestný čin je čin pro společnost nebezpečný, jeho znaky jsou uvedeny v trestním zákoně. Trestný čin je sankcionován prostřednictvím trestního práva. K trestnosti činu je většinou třeba úmyslného zavinění, nebo zavinění z nedbalosti. Čin, jehož stupeň nebezpečnosti pro společnost je nepatrný, není trestným činem, i když jinak vykazuje znaky trestného činu.

Stupeň nebezpečnosti činu pro společnost je určován zejména významem chráněného zájmu, který byl činem dotčen, způsobem provedení činu, jeho následky, okolnostmi, za kterých byl čin spáchán, osobou pachatele, mírou jeho zavinění, pohnutkou pachatele.

Trestné činy můžeme podle závažnosti rozdělit na přečiny a zločiny. Přečiny jsou všechny trestné činy, na něž trestní zákon stanoví trest odnětí svobody s horní hranicí trestní sazby do 5 let. Zločiny jsou všechny trestné činy, které nejsou podle zákona přečiny. Zvlášť závažné zločiny jsou ty úmyslné trestné činy, na něž trestní zákon stanoví trest odnětí svobody s horní hranicí trestní sazby nejméně 10 let.

Kriminalitu můžeme rozdělit na několik druhů:

- **Násilná kriminalita.** Sem patří trestné činy proti životu a zdraví, trestné činy proti svobodě a lidské důstojnosti, trestné činy proti rodině a mládeži. Tyto činy znamenají přímou konfrontaci mezi kriminálníky a oběťmi, použití fyzické síly nebo její hrozby. Konkrétně jde např. o vraždy, loupeže, přepadení, ublížení na zdraví atd.
- **Kriminalita majetková.** Trestná činnost, při které je napadán majetek druhého. Pachatel se majetku zmocní (ukradne), zpronevěří, poškodí nebo zničí.
- **Kriminalita mravnostní.** Narušuje chráněné společenské zájmy. Zpravidla jde o jednání sexuálního obsahu. Mravnostní trestné činy ohrožují nejen poškozené, ale také interpersonální vztahy, veřejný pořádek a občanské soužití. Jde např. o znásilnění, obchodování se ženami, pohlavní zneužívání, ohrožování výchovy mládeže, kuplířství.
- **Kriminalita bílých límečků.** Jde o nelegální obchodní praktiky, např. úplatkářství, daňové úniky, nepovolené skládky toxických odpadů. Je to kriminalita osob často z vyšších kruhů, velmi důmyslných a inteligentních. Zde neplatí obecné přesvědčení, že kriminalita je zapříčiněna chudobou, bezdomovectvím a osobnostními poruchami. Tento druh kriminality je obtížněji prokazatelný.

- **Organizovaná kriminalita.** Jde o skupiny osob, které si kladou za cíl vydělávat na nelegálním zboží a službách. Zločinecké organizace mohou být také motivované ideologicky, např. terorismus. Organizovaná kriminalita se vyznačuje plánovitostí, dlouhodobostí, dělbou činností, orientací na vysoký zisk a získávání vlivu na veřejném životě.
- **Kriminalita bez obětí.** Jsou to činy označované za nelegální, protože pohoršují dobré mravy, nikoli, že by někomu cíleně ubližovaly. Jde např. o prostituci, pornografii, nelegální sexuální praktiky, užívání drog, opilství, provoz ilegálních heren, klubů.

Kriminalitu můžeme také rozdělit na zjevnou a latentní. Latentní kriminalita (skrytá) je kriminalita, o které se orgány ochrany práva nedozví. Zjevná kriminalita (registrovaná) byla oznámena, odhalena, je ve statistikách. Jde i o takové trestné činy, kdy zůstal pachatel neznámý.

Pachatel je osoba, která spáchala trestný čin. Osoba, o jejímž trestném činu probíhá trestní řízení v rámci policejního šetření a jemuž zatím nebylo sděleno písemné obvinění ze spáchání trestného činu, se nazývá podezřelý. Osoba, o jejímž trestném činu probíhá trestní řízení v rámci policejního šetření a jemuž bylo sděleno písemné obvinění ze spáchání trestného činu, se nazývá obviněný. Osoba, o jejímž trestném činu probíhá trestní řízení před soudem je obžalovaný.

Kriminalita mladistvých (též juvenilní delikvence) je kriminalita, kterou páchají lidé ve věkové kategorii 15 – 18 let. Vliv vrstevníků je velmi silný, vytváří se party.

Nejčastější delikty mladistvých jsou násilí proti jednotlivci či skupině, opilství a výtržnictví, neoprávněné užívání motorového vozidla, rozkrádání, vandalismus, toxikomanie, prostituce, gamblerství.

Dětská kriminalita je kriminalita, kterou páchají lidé ve věkové kategorii dětí do 15 let. Dítě do 15ti let věku není trestně odpovědné.

Typické znaky dětské delikvence jsou skupinovost, malá připravenost a promyšlenost. Jde o činy páchané převážně spontánně, méně často jde o plánované a předem připravené akce.

Činy dětí jinak trestné jsou směřovány převážně proti majetku, nežádoucí jednání ve spojení s drogovou závislostí, méně často se pak setkáváme s násilnými činy.

Co toto téma obnáší? O jakých tématech v rámci této oblasti mluvit?

Šikana, závislosti, rodičovství a partnerství, extremismus, rasismus, xenofobie, kriminalita a delikvence.

Jak lze účastníky motivovat?

Motivace – 2 min.

Práce s příběhem: Přečíst na úvod krátký příběh, který dokresluje příslušné téma.

Práce s ukázkou: Pustit ukázkou z filmu, který dokresluje příslušné téma.

Jaké aktivity lze využít?

1. Brainstorming – 10 min.

Pomůcky: Papíry a fixy.

Postup: Co je to šikana (závislost, rodičovství, vztah, partnerství, extremismus...lze použít na jakoukoli oblast, téma)? Účastníci odpovídají, lektor nápady zapisuje.

2. Šikana je a není (jde použít i na ostatní témata) – 40 min.

Pomůcky: Papír a tužky.

Postup: Skupinová práce. Účastníci ve skupinách pracují na tom, co šikana podle nich je a není, poté následuje diskuze.

3. Dobro v pohádkách – cca 40 minut

Pomůcky: Připravené úryvky z pohádek, papíry, pastelky.

Postup: Skupinová práce – děti vyberou některou ze známých pohádek a na některém z kladných hrdinů ukážou, co mu dodržení dobrých mezilidských vztahů konkrétně přineslo. Toto sdělení můžou namalovat, poté svůj výběr prezentují.

4. Můj vzor – 20 minut

Pomůcky: Papír a tužka pro každého, pastelky.

Postup: Klademe otázky: Kdo se stará ve vašem okolí o dobré mezilidské vztahy nejvíce a nejlépe? Kdo je pro vás vždy inspirací a umí případně poradit, jak se s mezilidskými vztahy vypořádat tak, aby zůstaly vždy dobré? Jako kdo z vašeho okolí byste se chtěli chovat? Koho bychom označili jako vzor pro ostatní? Koho si jako vzoru ceníte vy osobně? Je to dospělý, je to spolužák? Následně děti vzájemně seznámí ostatní s vybranou osobou a popíše ji co možná nejdetailněji, můžou si ji i přimalovat.

Reflexe: Koho jste malovali? Čím je pro vás tento člověk cenný? Za co si ho vážíte?

5. Droga jako člověk – 45 min.

Pomůcky: Papíry, pastelky.

Postup: Skupinová práce: každá skupina si vybere buď drogy, alkohol nebo cigarety. Úkolem skupin je namalovat např. drogy tak jak by vypadaly, kdyby měli lidskou postavu, jakou by měli tvář, tělo, oblečení, jaké by měl vlastnosti, co by říkal, jak by se představil. Každá skupinka dostane arch papíru, voskovky... Lektor chodí mezi skupinkami a ptá se, jestli je vše jasné, podporuje je a motivuje prezentace výtvorů skupin, ocenění, nejde o to jak je obrázek namalovaný, ale o to co je tam namalované... Na závěr obrázky prezentujeme.

Reflexe: Jaké návykové látky jste poznali v obrázcích? Čím byly hezké a čím opačně nebezpečné?

6. S kým chci bydlet – 45 min.

Pomůcky: Papír a tužka.

Postup: Jednotlivec, dvojice, poté skupiny (podle počtu lidí ve skupině).

Zadání: Bydlíš v krásném, nově postaveném domě s několika byty. Tento dům tvá rodina právě koupila a rozhodli jste se, že budete pronajímat volné byty. Dáte inzerát do novin a obdržíte odpověď od několika lidí. Nikoho z nich neznáte. Vyberte nejméně tři z nich, kterým byt pronajmete a tři, kterým ne.

- Svobodná matka s tříletým dítětem, jehož otec je z Maroka.
- Dělník z Argentiny s rodinou a šesti dětmi ve věku od 1 do 12 let.
- Tříčlenná rodina z Ukrajiny.
- Důchodkyně.
- Skupina sedmi čínských uprchlíků.
- Tři palestínští studenti.
- Pětičlenná romská rodina.

Reflexe: Na základě čeho jste rozhodovali? Co je pro vás důležité? Řídili jste se zkušenostmi nebo tím, co se říká?

7. Had – 10 min. (Zdroj: ČUJOVÁ, Martina. Do Evropy hrou II. Praha: Česká národní agentura Mládež, Národní institut dětí a mládeže MŠMT, 2012. ISBN 978-80-87449-38-7.)

Pomůcky: Šátek.

Postup: Účastníci stojí v řadě a každý drží člověka před sebou okolo pasu a takto vytváří „hada“. Úlohou prvního člověka v řadě je, že se snaží chytit posledního („hlava chytá ocas“), přičemž had se nesmí roztrhnout. Úlohu můžeme vícekrát zopakovat a pokaždé změnit pořadí účastníků.

Reflexe: Jaké jste měli strategie? Co bylo důležité, aby se to povedlo?

8. Tučňáci a plameňáci – 10 min. (Zdroj: ČUJOVÁ, Martina. Do Evropy hrou II. Praha: Česká národní agentura Mládež, Národní institut dětí a mládeže MŠMT, 2012. ISBN 978-80-87449-38-7.)

Pomůcky: Žádné.

Postup: Všichni Účastníci kromě jednoho jsou tučňáci a mohou dělat jen malé krůčky. Ruce mají u těla, dlaně jsou vodorovně protažené. Jeden člověk je plameňák, ten dělá jenom velké kroky (ale neběží) a protaženýma rukama otvírá a zavírá velký zobák (jako čáp). Honí tučňáky, a když některého chytí, ten se změní v plameňáka. Obvykle se hra opakuje víckrát za sebou. V každém kole je na začátku jiný člověk plameňákem. Předem stanovíme určité limity hrací plochy.

9. Domácí záležitosti – 120 min. (Zdroj: BRANDER, Patricia. Kompas: manuál pro výchovu mládeže k lidským právům. Vyd. 1. Praha: Pro Národní institut dětí a mládeže, Českou národní agenturu Mládež vydalo nakl. Argo, 2006. ISBN 80-7203-827-3.)

Pomůcky: Velké archy papíru nebo tabule a fixy či křídly pro brainstorming a skupinovou práci, pro každého účastníka jedna kopie „výpovědi svědků trestného činu“; můžete si vybrat jednu nebo více z níže uvedených výpovědí nebo si napsat vlastní příběh pro každou skupinu 1 kopie „pokynů pro skupinovou diskusi“.

Příprava: Sežeňte si informace o existujících centrech a organizacích podporujících oběti domácího násilí a zjistěte, co patří k největším problémům ve vašem městě, regionu nebo zemi. Vezměte v úvahu osobní zkušenosti účastníků a pečlivě si rozmyslete, na jaké problémy se v této aktivitě zaměříte.

Postup:

1. Připravte účastníky na aktivitu brainstormingem na téma „nejčastější formy násilí v našem okolí“. Zapište všechno, co účastníci řeknou, ale o ničem nediskutujte. Nechte flipchart nebo tabuli na takovém místě, kde na ni každý uvidí. (10 minut)
2. Požádejte je, ať se rozdělí do skupin o dvou až šesti lidech. Měly by vzniknout alespoň tři skupiny.
3. Rozdejte kopie výpovědí svědků trestného činu. K dispozici jsou tři různé výpovědi/případy, tutéž výpověď můžete dat i více skupinám. Dále rozdejte kopie pokynů pro skupinovou diskusi.
4. Dejte účastníkům pět minut na přečtení výpovědí svědků trestného činu. Zdůrazněte, že jejich následně diskuse by se měly zaměřit právě na tyto případové studie. Účastníci by si měli být vědomi, že rozprava může být velice osobní, a proto by nikdo neměl být nucen říci více, než chce.
5. Nechte účastníkům jednu hodinu na skupinovou práci.
6. Nakonec všechny skupiny svolajte a přistupte k rozboru a vyhodnocení.

Následný rozbor a vyhodnocení:

Začněte krátkým zhodnocením průběhu skupinové práce. Jak reálné byly svědecké výpovědi a jak podstatné se vám zdály položené otázky? Pokud jednotlivé skupiny pracovaly s různými případovými studiemi, nechte je přednést jejich analýzy jednotlivých trestných činů.

Potom se v diskusi zabývejte širší sociální realitou:

- Jak rozšířené je domácí násilí ve vašem městě a ve vaší zemi?
- Jakých lidských práv se dotýká?
- Jaké jsou příčiny domácího násilí?
- Proč je více případů násilí vůči ženám ze strany mužů než opačně?
- Jak by se domácí násilí dalo zastavit? Co by mohly či měly udělat následující subjekty:
 - Statní orgány.
 - Místní zastupitelstvo.
 - Lidé, kterých se domácí násilí týká.
 - Přátelé a sousedé.

Porovnejte výsledky skupinové práce a témata, která se objevila v diskusi se seznamem z počátečního brainstormingu. Bylo na seznamu domácí násilí? Pokud ne, proč? Jaké další formy násilí vůči ženám byly v diskusi zmíněny? Přidejte je na seznam. Zeptejte se, zda by se někdo chtěl hlouběji zabývat některým z otevřených témat. Společně prodiskutujte, jak by chtěli účastníci v práci pokračovat nebo jakým dalším činnostem by se chtěli věnovat.

Tipy pro vedení aktivity:

Uvědomte si, že jde o velice citlivé téma, které vyžaduje anonymitu a soukromí (někteří účastníci mohou mít s domácím násilím osobní zkušenost z domova nebo z rodiny). Zdůrazněte, že by nikdo neměl být nucen říci více, než chce. Aktivitu si můžete volně upravit podle toho, co účastníky zajímá či trápí.

Tato aktivita se jmenuje „**Domácí záležitosti**“, protože většina násilných činů vůči ženám se odehrává doma nebo mezi dvěma lidmi, kteří k sobě mají blízký vztah. Uvedené výpovědi svědků trestného činu byly vybrány proto, že jednou z nejčastějších forem domácího násilí je násilí fyzické. Příběhy vycházejí ze skutečných případů skutečných trestných činů.

Pokud budete chtít, změňte některé detaily nebo použijte jiné případové studie, aby se aktivita blíže vztahovala ke konkrétní situaci ve vašem městě nebo zemi a lépe odpovídala potřebám účastníků.

Jednotliví lidé se budou lišit v názoru na to, co je násilným činem. Deklarace o odstranění násilí na ženách, přijata Valným shromážděním OSN v roce 1993, definuje násilí na ženách jako „jakýkoli čin násilí proti druhému pohlaví, který vede (nebo je pravděpodobně, že povede) k tělesné, sexuální nebo psychické ujmě či utrpení žen, včetně vyhrožování takovými činy, vynucování anebo úmyslného zbavení svobody, ať k tomu dochází na veřejnosti nebo v soukromí“. To zahrnuje, avšak není omezeno jen na „fyzické, sexuální a psychické násilí, k němuž dochází v rámci rodiny, včetně bití, sexuálního zneužívání dětí ženského pohlaví v domácnosti, násilí souvisejícího s výší věna, manželského znásilnění, ženské obřizky a dalších tradičních praktik. Domácí záležitosti způsobující ženě újmu; násilí mimo manželství a násilí související s vykořisťováním; fyzické, sexuální a psychické násilí, k němuž dochází v rámci společnosti, včetně znásilnění, sexuálního zneužití, sexuálního obtěžování a zastrasování na pracovišti, ve vzdělávacích institucích a jinde; obchodování se ženami a nucenou prostituci a fyzické, sexuální a psychické násilí páchané nebo přehlížené státem, ať již k němu dochází kdekoli.“

Pokud nemůžete najít žádná místní podpůrná centra, využijte databázi center na webových stránkách Evropského informačního centra proti násilí www.wave-network.org.

Další internetové stránky k tématu: www.stopnasili.cz a www.rosa-os.cz.

10. Ideální partner – 30 min.

Pomůcky: Papíry, fixy.

Postup: Účastníci mají za úkol nakreslit ideálního partnera (mohou sami nebo ve skupině). Na druhou stranu papíru potom uvedou, jaké by měl mít vlastnosti. Poté následuje představení ideálních partnerů.

Reflexe: Co je pro vás fakt důležité, aby partner měl? Co by opačně mít neměl? Co jste si při aktivitě uvědomili?

Zdroje a kde je lze čerpat:

Interní materiál MADIO z.s.

VOPEL, Klaus W.: Skupinové hry pro život 1. Praha: Portál, 2007.

VOPEL, Klaus W.: Skupinové hry pro život 4. Praha: Portál, 2009.

ŠIMANOVSKÝ, Z., ŠIMANOVSKÁ, B.: Hry pro rozvoj zdravé osobnosti. Praha: Portál, 2005.

ŠVEC, J., JEŘÁBKOVÁ, S., TESAŘOVÁ, V.: Jak se bránit drogám a předcházet závislostem. Praha: občanské sdružení Projekt Odyssea, 2007.

ČUJOVÁ, Martina. Do Evropy hrou II. Praha: Česká národní agentura Mládež, Národní institut dětí a mládeže MŠMT, 2012. ISBN 978-80-87449-38-7.)

BRANDER, P. Kompas: manuál pro výchovu mládeže k lidským právům. Vyd. 1. Praha: Pro Národní institut dětí a mládeže, Českou národní agenturu Mládež vydalo nakl. Argo, 2006. ISBN 80-7203-827-3.)

<http://www.odyssea.cz/>

KOLÁŘ, M. Nová cesta k léčbě šikany. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-871-5.

ROGERS, V. Kyberšikana: pracovní materiály pro učitele a žáky i studenty. Vyd. 1. Překlad Ondřej Vágner. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-984-2.

ŘÍČAN, P., JANOŠOVÁ, P. Jak na šikanu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-2991-6.

VÁGNEROVÁ, K. Minimalizace šikany: praktické rady pro rodiče. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-912-5.

VAŠUTOVÁ, M. Proměny šikany ve světě nových médií. Vyd. 1. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2010. ISBN 978-80-7368-858-5.

BARNARD, M. Drogová závislost a rodina. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-386-8.

HAJNÝ, M., STUHLÍK, R. a KLOUČEK, E. Akta Y: drogový problém versus rodina : [praktická příručka pro rodiče]. Praha: Votobia, 1999. ISBN 80-7220-022-4.

HARTNOLL, R. Drogy a drogové závislosti: propojování výzkumu, politiky a praxe: co jsme se už naučili a co bychom se ještě naučit měli. 1. vyd. v jazyce českém. Praha: Úřad vlády České republiky, c2005. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-86734-45-5.

KALINA, K. Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup. 1. vyd. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. ISBN 80-86734-05-6.

NEŠPOR, K. a CSÉMY, L. Léčba a prevence závislostí: příručka pro praxi. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 1996. ISBN 80-85121-52-2.

NEŠPOR, K. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. Vyd. 4., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-908-8.

PRESL, J. Drogová závislost: může být ohroženo i vaše dítě?. 2. rozš. vyd. Praha: Maxdorf, 1995. Medica. ISBN 80-85800-25-X.

RÖHR, Heinz-Peter. Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat. Vydání první. Překlad Petr Babka. Praha: Portál, 2015. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0927-0.

ROTGERS, F. Léčba drogových závislostí. Vyd. 1. Praha: Grada, 1999. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-836-9.

SMOLÍK, Petr. Duševní a behaviorální poruchy: průvodce klasifikací : nástin nozologie : diagnostika. 2. rev. vyd. Praha: Maxdorf, 1997. ISBN 80-85912-18-X.

CAKL, O., GABAŘOVÁ, D. (ed.). Dovedu to pochopit?: hrozby neonacismu : [metodická příručka pro učitele základních a středních škol o práci s tématem pravicový extremismus .. Vyd. 1. Praha: Člověk v tísni, 2008. ISBN 978-80-86961-54-5.

DANICS, Š. a KAMÍN, T. Extremismus, rasismus a antisemitismus. 2., rozš. vyd. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2008. ISBN 978-80-7251-286-7.

CHARVÁT, J., ČÁP, D., MRÁZOVÁ, L. a SKÁCELOVÁ, J. Demokracie versus extremismus: výchova k aktivnímu občanství. 1. vyd. Praha: Asi-milovaní, 2013. ISBN 978-80-905551-0-5.

CHMELÍK, J. Extremismus. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2012. ISBN 978-80-7380-376-6.

CHMELÍK, J. Extremismus a jeho právní a sociologické aspekty. Praha: Linde, 2001. ISBN 80-7201-265-7.

NOVÁK, T. O předsudcích. 1. vyd. Brno: Doplněk, 2002. ISBN 80-7239-121-6.

ŠAFRÁNKOVÁ PAVLIČKOVÁ, L. (ed.). Pochody z nenávisti: rasismus, pravicový extrémismus a média. Brno: Nesehnutí, 2014. ISBN 978-80-87217-12-2.

- ŠIŠKOVÁ, T. (ed.). *Výchova k toleranci a proti rasismu: [multikulturní výchova v praxi]*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-182-2.
- TELEROVSKÝ, R. a MAHLER, M. (eds.). *Strach z cizího: antisemitismus, xenofobie a zkušenost "uncanny"*. Vydání první. Překlad Eva Klimentová. Praha: Česká psychoanalytická společnost, 2015. Psychoanalytická knihovna. ISBN 978-80-260-9204-9.
- TOLLAROVÁ, B., HRADEČNÁ, M. a ŠPIRKOVÁ, A. *Jsmé lidé jedné Země: program prevence xenofobie a rasismu*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0376-6.
- VEGRICHTOVÁ, B. *Extremismus a společnost*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2013. ISBN 978-80-7380-427-5.
- BLATNÍKOVÁ, Š., FARIDOVÁ, P. a ZEMAN, P. *Násilná sexuální kriminalita - téma pro experty i veřejnost*. Vyd. 1. Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci, 2014. Studie (Institut pro kriminologii a sociální prevenci). ISBN 978-80-7338-143-1.
- Úplné znění zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník. Vydání sedmé. Praha: Armex, 2015. Edice kapesních zákonů. ISBN 978-80-87451-38-0.
- FIRSTOVÁ, J. *Kriminalita mládeže v sociálních souvislostech*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2014. ISBN 978-80-7380-521-0.
- HULANOVÁ, L. *Internetová kriminalita páchaná na dětech: psychologie internetové oběti, pachatele a kriminality*. 1. vyd. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-545-9.
- CHROMÝ, J. *Kriminalita páchaná na mládeži: aktuální jevy a nová právní úprava v České republice*. Praha: Linde, 2010. ISBN 978-80-7201-825-3.
- MAREŠOVÁ, A., HAVEL, R., MARTINKOVÁ, M. a TAMCHYNA, M. *Násilná kriminalita v nejisté době*. Vydání první. Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci, 2015. ISBN 978-80-7338-149-3.
- MARTÍNEK, Z. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. 2., aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5309-6.
- MATOUŠEK, O. a MATOUŠKOVÁ, A. *Mládež a delikvence: možné příčiny, struktura, programy prevence kriminality mládeže*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-825-8.
- MORAVCOVÁ, E., PODANÁ, Z. a BURIÁNEK, J. *Delikvence mládeže: trendy a souvislosti*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-860-3.
- SMEJKAL, V. *Kybernetická kriminalita*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. Pro praxi. ISBN 978-80-7380-501-2.
- STAŇKOVÁ, L., ŠČERBA, F. a VICHLENDÁ, M. *Násilná kriminalita*. Praha: Leges, 2014. Teoretik. ISBN 978-80-7502-069-7.
- SVATOŠ, Roman. *Kriminalita a možnosti jejího poznání a ovlivňování*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2013. ISBN 978-80-87472-64-4.
- Úplné znění zákona č. 40/2009 Sb., trestní zákoník. Vydání sedmé. Praha: Armex, 2015. Edice kapesních zákonů. ISBN 978-80-87451-38-0.
- ZEMAN, P., ŠTEFUNKOVÁ, M. a TRÁVNÍČKOVÁ, I. *Drogová kriminalita a trestní zákoník*. Vydání první. Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci, 2015. Studie (Institut pro kriminologii a sociální prevenci). ISBN 978-80-7338-151-6.

Finance a právo



Finance a právo

Způsoby získávání peněžních prostředků

1. Začít podnikat sám na své riziko
2. Nechat se zaměstnat na hlavní pracovní poměr
3. Brigády

Získat finanční prostředky je možné také prostřednictvím půjček apod. Dalším způsobem je možnost získat peníze od státu ve formě např. sociálních dávek, důchodů, rodičovských příspěvků apod. Ale! Zde je velká omezenost příjmů, se kterými se dá těžko v běžném životě vyjít. Člověk by se měl snažit o co největší finanční nezávislost. Ne se spoléhat na stát, že mi to zaplatí.

Samozřejmě, že vás napadne mnoho dalších způsobů jak získat finanční prostředky, které jsem tady nevyjmenovala, ale které mohou být předmětem vaší diskuze.

Zhodnocení finančních možností

Aktivum je cokoliv, co má nějakou hodnotu plynoucí z významu pro člověka. Aktiva tvoří peníze v hotovosti a na bankovních účtech a vše z čeho přicházejí do rodinného rozpočtu příjem (cenné papíry, stavební spoření, pojištění, pohledávky, nemovitosti - které vytvářejí příjem, akcie, dluhopisy, podílové listy, umělecké předměty, majetek, který časem získává hodnotu, autorská práva, vlastní podnikání, apod.). Aktiva tedy můžeme dále rozdělit na finanční nebo nefinanční. Aktiva, do kterých investujeme, ještě někdy nazýváme investiční instrumenty nebo investiční nástroje.

Každé z těchto finančních či nefinančních aktiv má tři základní vlastnosti - výnos, riziko a likviditu. Výnos je to, co aktivum vydělá. Výnosem může být rozdíl mezi prodejní a kupní cenou aktiva, ale také pravidelný důchod z aktiva (např. úrok, dividendy, kupónová platba, ale i nájemné či půdní renta). Riziko je nebezpečí, že skutečný výnos, který dané aktivum přinese, se bude odlišovat od výnosu, který od daného aktiva očekáváme. Existuje celá řada vlivů, které mohou způsobit odklon budoucího výnosu od výnosu očekávaného a podle nich také rizika rozlišujeme (viz investiční rizika). Likvidita je schopnost daného aktiva být rychle a s nízkými náklady přeměněno v peníze. Čím je aktivum likvidnější, tím rychleji a levněji může být přeměněno zpět v peníze.

Pasivem je vše, co mi peníze z účtu vybírá (bere mi je z kapsy). Pasiva zahrnují vše, co vytváří v rodinném rozpočtu výdaje (splátky: půjček, splátkového nákupu, úvěrů, leasingu, hypotéky, nemovitostí, hodnota věcí, které nakupujeme a používáme, osoby i zvířata, které vyživujeme, apod.) Chudí lidé nakupují pasiva, místo aktiva, a proto nemohou nikdy zbohatnout. Oni nakupují věci, které ztrácí na hodnotě, a často si tyto věci berou na úvěr.

Aktiva a Pasiva

Pokud máte volné finanční prostředky, které nechcete ihned utratit, respektive jejich využití odkládáte do budoucna, je nutné se zamyslet, kam je uložíte. V dávné minulosti se peníze ukládaly do matrace, což však rozhodně nedoporučuji. V současné době je mnoho možností, kam finanční prostředky vložit.

O volné finanční prostředky se můžete postarat sami – například nákupem pozemku či nemovitosti, založením vlastní společnosti a zahájením podnikání v nějakém oboru. Zde se svým charakterem jedná o investice, protože nakupujete aktiva. Jejich správa následně znamená další aktivity s ní spojené s potenciálně vyšším rizikem, ale i s možnou ztrátou. Druhou možností je využít odborníky, kteří se zabývají správou finančních prostředků.

Hlavními hráči na finančním trhu v podstatě jsou:

- **Banky** = bankovní vklady a platební karty.
- **Investiční společnosti** = podílové fondy.
- **Stavební spořitelny** = stavební spoření.
- **Penzijní fondy** = penzijní připojištění.

Finanční riziko

Jedná se o snížení hodnoty uložených prostředků. Je pravděpodobné, že nám spoření nevynese zisk, ale ztrátu. Čím vyšší je pravděpodobnost finančního rizika, tím vyšší je investiční riziko a tím více můžeme ztratit.

Inflační riziko

Jev, při kterém peníze v budoucnu nemají kupní sílu peněz dnes. Současná inflace se v České republice pohybuje kolem 1%.

Spoření a investování

V dnešní době nejsou peníze podloženy. Česká republika se dostala do nepříjemné dluhové situace, kdy má nejvyšší dluh v historii a stále narůstá. Jak tedy z této nepříjemné situace vyváznout? Investovat a naučit se finanční gramotnosti. Investovat se v dnešní době vyplatí především do drahých kovů jako je například zlato. Investování je především otázka peněz a času. Jak řekl jeden známý ekonom, peníze jsou čas. Jestliže chcete zajistit do budoucna sebe i svoji rodinu, vyřešit bydlení, zajistit se na stáří nebo jen výhodně zhodnotit své finanční prostředky, je vhodné investovat.

Kam investovat

- **Spořicí účet = flexibilní jistota.**

Do akcií by ale člověk měl investovat jen menší část svých peněz. Nemá totiž jistotu, že o ně nepřijde. Odkládejte si jednu desetinu svých úspor bokem (10%). Investice do drahých kovů zlato, stříbro, platina – ALE NE ŠPERKY!!! zlaté mince, slitky, cihly, apod., to je investice do komodit.

- **Podílové fondy.**

Produkty určené občanům i firmám k zhodnocování volných finančních prostředků prostřednictvím investičních fondů na tuzemském a zahraničním finančním trhu.

Spořicí Produkty

Produkty určené občanům i firmám k zhodnocení volných finančních prostředků prostřednictvím tradičních termínovaných vkladů a spořicích účtů.

- Penzijní připojištění

Česká republika je zadlužená nejvíc ve své historii. Penzijní připojištění slouží pro zabezpečení důchodu. Je velmi pravděpodobné, když si nebude občan spořit peníze na penzijní připojištění, že v důchodu bude mít velké problémy s tím, aby se uživil. Pokud nechcete své budoucí zabezpečení nechat osudu, hledáte výnosnou a bezpečnou formu spoření se státním příspěvkem, chcete ušetřit na dani z příjmu, pak je pro vás tento program vhodný.

- Stavební spoření

Spoření úročené občanům i firmám slouží k řešení stávající či budoucí bytové potřeby. Patří k nejatraktivnějším finančním produktům na českém bankovním trhu.

Nedoporučuji investovat do životního pojištění, rizikových programů, které jsou velmi rizikové a ničím garantované. Může se stát, že se vám dlouho spořené peníze nevrátí. Poskytování úvěrů patří mezi základní činnosti bank. Úvěr znamená dočasné půjčení zboží nebo peněžních prostředků za poplatek, který nazýváme úrok.

- Hypoteční úvěr

Hypoteční úvěr je dlouhodobý účelový úvěr zajištěný nemovitostí pomocí zástavního práva, které se banky k této nemovitosti zřídí.

Jednoduše řečeno – chtěli byste si postavit rodinný dům nebo koupit domek či byt, ale nemáte náraz potřebné finance pro koupi této nemovitosti. Pokud byste měli například na takový byt šetřit ze své výplaty, můžete si jej pořídit třeba až za 30 let! A právě v takové situaci vám mohou pomoci hypoteční úvěry.

Prakticky se jedná o to, že banka vám půjčí peníze na vaši nemovitost, kde zástavou bude právě ten váš dům či byt. Jednoduše řečeno, pokud se dostanete do situace, kdy nebudete schopni dluh splácet, banka má právo vám tento dům či byt odebrat. Existují ale také hypotéky neúčelové. Říkáme jim také „Americké hypotéky“. Ty se vyznačují tím, že peníze, které vám banka půjčí, můžeme použít na cokoliv, např. na rekonstrukci domu apod. Ale stále zůstává podmínka, že za úvěr ručíme nemovitostí. Tzn., jestliže si zřídíme neúčelovou hypotéku např. na nákup automobilu, a nebudeme schopni splácet dluh, banka má právo odebrat nám naši nemovitost.

- Stavební spoření

Stavební spoření vzniklo za účelem umožnit širokému spektru obyvatel formou výhodných podmínek spoření řešit a realizovat vlastní bytovou otázku. Na stavební spoření přispívá i stát.

Hlavní podstatou stavebního spoření je levný úvěr, na který má klient ze zákona nárok při splnění několika podmínek.

Klient si při sepsu smlouvy o stavebním spoření určí cílovou částku, kterou chce naspořit. Pak se podle toho určí měsíční částky, které bude spořit. Podle těchto částek, které si spoří, mu stát bude přidávat příspěvek. Na tento příspěvek má ovšem nárok osoba, která bude klientem stavebního spořitelny minimálně 6 let!

Exekuce, činnosti exekutora

Exekuce upravuje zákon o soudních exekutorech a exekuční činnosti zákon č. 120/2001 Sb.

Od září 2001 byla zřízena instituce soudního exekutora. Stát pověřil soukromé osoby výkonem exekucí a exekučních činností s tím spojených. Exekutoři jednají na rozdíl od soudů efektivně, protože je na úspěchu provedené exekuce ekonomický závislý.

Exekutor může sám rozhodnout o způsobu provádění exekuce, vydává exekuční příkazy.

Co toto téma obnáší? O jakých tématech v rámci této oblasti mluvit?

Způsoby získávání financí, hodnota peněz, osobní rozpočet, smlouvy, bankovní účet.

Jak lze účastníky motivovat?

Motivace – 2 min.

Práce s příběhem: Přečíst na úvod krátký příběh, který dokresluje příslušné téma.

Práce s ukázkou: Pustit ukázkou z filmu, který dokresluje příslušné téma.

Jaké aktivity lze využít?

1. Brainstorming – 10 min.

Pomůcky: Arch papíru, fixy.

Postup: Jaké jsou způsoby získávání finančních prostředků? Účastníci odpovídají, lektor nápady zapisuje.

2. Výhody X nevýhody – 40 min.

Pomůcky: Papír a tužky.

Postup: Skupinová práce. Účastníci si z brainstormingu vyberou ty způsoby, které nejčastěji používají nebo by je chtěli používat a zamyslí se nad tím, jaké jsou jejich výhody a nevýhody, co z toho budou mít, pokud si obstarají peníze tímto způsobem. Jednotlivé skupinky prezentují.

3. Znáte hodnotu peněz? – 20 min.

Pomůcky: Předtištěný text, papíry, tužky.

Postup: Zamyslete se, co si můžete koupit za:

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. 1,- Kč | 2. 10,- Kč |
| 3. 50,- Kč | 4. 200,- Kč |
| 5. 1000,- Kč | 6. 1 000 000,- Kč |

Reflexe: Co byste si za částku koupili? Jaké jsou vaše priority, když přemýšlíte nad tím, co si koupíte?

4. Příjmy a výdaje – 20 min.

Pomůcky: Papíry a tužky.

Postup: Účastníci si rozdělí papír na dvě poloviny. Do pravé části vypíšou, jaké mají příjmy – brigády, kapesné apod. do levé části vypíšou, jaké mají výdaje – co si kupují, za co utrácejí, co platí.

Reflexe: Jaké jsou vaše příjmy a jaké jsou vaše výdaje? Čeho je víc?

5. Kdybych vydělával – 30 min.

Pomůcky: Papíry a tužky.

Postup: Skupinová práce. Zkusme se zabývat otázkou, jak naložit s příjmy, které jsou k dispozici. Řekneme, že vyděláváte 10 000 Kč čistého za měsíc. Co s nimi uděláte?

6. Moje obětovaná příležitost (zdroj: KŘENKOVÁ, Helena. Hry a peníze: programy pro rozvoj finanční gramotnosti. 1. vyd. Praha: Junák - svaz skautů a skautek ČR, Tiskové a distribuční centrum, 2012, 144 s. ISBN 978-80-86825-78-6.) – 20 min. a více

Pomůcky: Papír a tužky.

Postup: Každý si sám pro sebe nakreslí nebo napíše na papír čtyři věci, které by si nejvíce přál koupit (musí to být skutečné věci, např. lepší mobilní telefon, snowboard, šaty...). Poté lektor uvede několik situací a donutí účastníky k rozhodnutí, čeho se budou muset vzdát. Například se rodině porouchá auto a pravděpodobně nezbude na plánovaný nákup. Nebo jeden z rodičů přijde o práci, rodina se rozhodne investovat do výměny oken apod. Po vyškrtání všech věcí může přijít pozitivní událost, hráčům se podaří najít brigádu a jednu z žádaných věcí si mohou dovolit koupit sami.

Reflexe: Kterou věc jste si koupili? Víme, co je pro nás ta největší obětovaná příležitost?

7. Svěření peněz – 2 hod.

Pomůcky: Finanční obnosy.

Postup: Skupinová práce. Každá ze skupin dostane určitý obnos peněz. Poté bude mít za úkol obstarat „něco“ pro ostatní, co by se jim mohlo hodit, udělat jim radost. Cílem skupiny je rozhodnout, co nakoupí, případně, jak peníze využijí. Mají na to určitý čas, poté se všichni sejdou.

Reflexe: Podle čeho se rozhodovali, co nakoupili, popř. jak peníze využili jinak – např. vyrobím něco pro ostatní a peníze ušetřím, apod.

8. Poplatky a balíčky (zdroj: KŘENKOVÁ, Helena. Hry a peníze: programy pro rozvoj finanční gramotnosti. 1. vyd. Praha: Junák - svaz skautů a skautek ČR, Tiskové a distribuční centrum, 2012, 144 s. ISBN 978-80-86825-78-6.) - 60–80 minut úvodní fáze (vysvětlení a příprava ceníků), několik hodin (zbytek dne) souběžně s jinými aktivitami vlastní placení podle ceníků, 30 minut vyhodnocení a závěrečná diskuse.

Pomůcky: Seznam placených činností – pro každého hráče, pomůcky k výrobě reklamy, tužka pro každého.

Postup: Skupiny mají úkol vymyslet poplatky za běžné činnosti a také zajímavé balíčky služeb a slevy (samozřejmě zaměřené hlavně tak, aby přinesly co největší zisk). Skupiny také připraví na své balíčky reklamu. Jednotliví lidé si vyberou, podle kterých „tarifů“ se jim budou věci zpoplatňovat, a pak se podle toho nějakou dobu opravdu za jednotlivé činnosti účtují poplatky. Na konci se diskutuje o tom, kolik kdo zaplatil, které balíčky k něčemu byly a co bylo zbytečné.

Průběh aktivity může být tedy následující:

Úvodní motivační scénka – organizátoři zahrají reklamu nabízející výhodný balíček nebo naopak reklamu zdůrazňující „platíte jen to, co používáte“. Skupiny jsou seznámeny s tím, co mohou zpoplatnit (to je potřeba stanovit podle konkrétních podmínek, nabízejí se běžné věci a činnosti, jako například jednotlivá jídla, průchod dveřmi, použití WC či nějakého nářadí...) a s tím, jaké jsou na uvedenou službu náklady (tedy to, co se od zaplacených poplatků a konci odečte). Také jsou informovány o tom, kdy a jak dlouho se budou poplatky účtovat. S těmito informacemi mají skupiny za úkol stanovit svoje ceny jednotlivých zpoplatněných věcí/činností, dále je spojit do „produktových balíčků“ a pro ně připravit nějakou zajímavou propagaci (plakát, hranou reklamu...). Cílem je samozřejmě nejvíce vydělat, takže poplatky musí být sice co nejvyšší, ale zároveň co nejvíce marketingově atraktivní.

Skupiny představí své balíčky a ceníky.

Každý si vybere, podle ceníku které skupiny a případně podle jakého balíčku se mu mají poplatky počítat.

Následuje období, kdy se poplatky za služby opravdu počítají. Mělo by být relativně dlouhé a je dobré, když v něm bude probíhat jiný program. Pravděpodobně nejjednodušší způsob, jak poplatky počítat, je, že každý účastník bude mít u sebe papír se seznamem placených úkonů a u každého si udělá čárku vždy, když k události dojde.

„Placené období“ je ukončeno, účastníkům se spočítá, kolik je placené služby stály. Může být zajímavé zveřejnit například největší rozdíly v cenách jednotlivých položek (nejdražší průchod dveřmi vyšel na 8 peněz, nejlevnější na 1,37).

Vyhodnotí se také, kdo na svou nabídku získal nejvíce zákazníků, a také nejdůležitější ukazatel – kdo po odečtení nákladů nejvíce vydělal. Je dobré také vyhodnotit, kdo utratil nejméně.

Reflexe: Zaplatili jste za něco o hodně více, než jste čekali? Pořídili jste si v rámci vašeho balíčku něco, co jste pak nevyužili? Přijde vám, že kdybyste si vybrali jinou nabídku, mohli jste značně ušetřit? Podle čeho jste se rozhodovali při vybírání z jednotlivých nabídek? Změnilo se nějak vaše chování? Dělali jste například něco, co jste nepotřebovali?

9. Sestavení osobního rozpočtu

Každý účastník si vytvoří vlastní osobní rozpočet. Využít může následující položky.

(zdroj - <http://office.microsoft.com/cscz/templates/TC100738821029.aspx?CategoryID=CT101172321029> - šablona do MS Office Excel 2007 pro sestavení vlastního osobního rozpočtu)

Měsíční rozpočet domácnosti			
	Předpokládané celkové výdaje	Skutečné celkové výdaje	Celkový rozdíl
	0 Kč	0 Kč	0 Kč
Bydlení			
Nájemné			0 Kč
Hypotéka			0 Kč
Telefon			0 Kč
Elektrina			0 Kč
Plyn			0 Kč
Vodné a stočné			0 Kč
Kabelová televize			0 Kč
Likvidace odpadu			0 Kč
Údržba a opravy			0 Kč
Potřeby pro domácnost			0 Kč
Jiné			0 Kč
Mezisoučty	0 Kč	0 Kč	0 Kč
Doprava			
Platby za 1. automobil			0 Kč
Platby za 2. automobil			0 Kč
Jízdné – autobus, vlak, MHD			0 Kč
Pojištění			0 Kč
Registrace vozidla			0 Kč
Pohonné hmoty			0 Kč
Údržba			0 Kč
Jiné			0 Kč
Mezisoučty	0 Kč	0 Kč	0 Kč
Pojištění			
Dům			0 Kč
Cestovní pojištění			0 Kč
Životní pojištění			0 Kč
Jiné			0 Kč
Mezisoučty	0 Kč	0 Kč	0 Kč
Jídlo			
Nákupy			0 Kč
Jídlo v restauracích			0 Kč
Jiné			0 Kč
Mezisoučty	0 Kč	0 Kč	0 Kč
Děti			
Občerstvení			0 Kč
Školné			0 Kč
Školní potřeby			0 Kč
Peníze na obědy			0 Kč
Hlídaní			0 Kč
Hračky a hry			0 Kč
Jiné			0 Kč
Mezisoučty	0 Kč	0 Kč	0 Kč
Domácí zvířata			
Krmení			0 Kč
Lékařská péče			0 Kč
Úprava			0 Kč
Hračky			0 Kč
Jiné			0 Kč
Mezisoučty	0 Kč	0 Kč	0 Kč
Osobní péče			
Lékařská péče			0 Kč
Vlasy a nehty			0 Kč
Občerstvení			0 Kč
Čistění			0 Kč
Poplatky za zájmové organizace			0 Kč
Jiné			0 Kč
Mezisoučty	0 Kč	0 Kč	0 Kč
Zdroj: vlastní úprava v šabloně MS Office			
Předpokládaný měsíční příjem			
Příjem 1			
Příjem 2			
Mimořádný příjem			
Celkový měsíční příjem			0 Kč
Skutečný měsíční příjem			
Příjem 1			
Příjem 2			
Mimořádný příjem			
Celkový měsíční příjem			0 Kč
Předpokládaný zůstatek (Předpokládaný příjem minus výdaje)			0 Kč
Skutečný zůstatek (Skutečný příjem minus výdaje)			0 Kč
Rozdíl (Skutečný minus předpokládaný)			0 Kč
	Předpokládané výdaje	Skutečné výdaje	Rozdíl
Zábava			
Video a DVD			0 Kč
Disky CD			0 Kč
Kino			0 Kč
Koncerty			0 Kč
Sport			0 Kč
Divadlo			0 Kč
Jiné			0 Kč
Mezisoučty	0 Kč	0 Kč	0 Kč
Půjčky			
Úvěry			0 Kč
Úvěry			0 Kč
Kreditní karta			0 Kč
Jiné			0 Kč
Mezisoučty	0 Kč	0 Kč	0 Kč
Daně			
Daně			0 Kč
Poplatky (místní, správní)			0 Kč
Jiné			0 Kč
Mezisoučty	0 Kč	0 Kč	0 Kč
Úspory a investice			
Penzijní připojištění			0 Kč
Investiční účet			0 Kč
Stavební spoření			0 Kč
Jiné			0 Kč
Mezisoučty	0 Kč	0 Kč	0 Kč
Dary a příspěvky			
Charita 1			0 Kč
Charita 2			0 Kč
Charita 3			0 Kč
Mezisoučty	0 Kč	0 Kč	0 Kč
Právo			
Advokát, notář			0 Kč
Jiné			0 Kč
Mezisoučty	0 Kč	0 Kč	0 Kč

Reflexe: Jaké jsou vaše příjmy a výdaje? Odkud k vám plynou vaše peníze a kam odtékají? Pokud máte dluhy, jak je splácíte? Nejsou vaše dluhy příliš vysoké vzhledem k vašim příjmům?

10. Nákupčí (zdroj: KŘENKOVÁ, Helena. Hry a peníze: programy pro rozvoj finanční gramotnosti. 1. vyd. Praha: Junák - svaz skautů a skautek ČR, Tiskové a distribuční centrum, 2012, 144 s. ISBN 978-80-86825-78-6.) – 45 minut a více

Pomůcky: Letáky obchodů s potravinami – pro každého hráče tři stejné sady, lepidla a papíry.

Postup: Nasbíráme si letáčky z obchodů do zásoby. Třeba Tesco, Albert, Billa, Penny... jakýkoli obchod, tak, aby na letáčku byly různé potraviny a k nim jejich cena. Když se to podaří, ideální je, aby na letáčcích bylo podobné zboží za různé ceny. Z letáčků vyrobíme stejné sady. V každé sadě budou všechny dostupné druhy letáčků a žádný se nebude opakovat.

Takovéto sady potřebujeme pro první kolo hry pro každého hráče, pro druhé kolo pro všechny dvojice a pro třetí kolo pro všechny čtveřice. Když máme například 8 hráčů, potřebujeme tedy postupně 16 (8+4+2) stejných sad letáčků. Průběh hry. V prvním kole hráči hrají sami za sebe. Dostanou určitý počet peněz, řekněme 200Kč. Jejich úkolem je nakoupit si (vystříhnout a nalepit na čistý papír) vše potřebné pro víkendovou výpravu, tak aby vyšli s penězi a přitom zvládli absolvovat víkendovou výpravu. Můžeme samozřejmě zvolit i jinou událost místo výpravy, ale mělo by to být něco, co hráči běžně zažívají. Ve druhém kole hrají hráči ve dvojicích. Mají 800Kč na nákup pro dva lidi, tak aby s jídlem vyšli na celý týden (7 dní). Cíl je stejný – spočítat si, co si mohou dovolit. Částku záměrně volíme poměrně dost nízkou, aby šlo o náročný nákup. Ve třetím kole čtyři hráči mají 1500Kč na nákup pro čtyřčlennou rodinu, tak aby vyšli na týden (7 dní).

Reflexe: Jak jste se domluvili? Jaké byly názory ostatních? Měli jste málo peněz? Kolik peněz navíc by bylo potřeba, aby to bylo jednoduché? Bylo jednodušší nakupovat pro větší počet lidí (celou rodinu)? V čem jsou výhody a nevýhody?

11. Chci to písemně! (zdroj: KŘENKOVÁ, Helena. Hry a peníze: programy pro rozvoj finanční gramotnosti. 1. vyd. Praha: Junák - svaz skautů a skautek ČR, Tiskové a distribuční centrum, 2012, 144 s. ISBN 978-80-86825-78-6.) - celý den, úvodní vysvětlení 15 minut, závěrečná diskuse 30– 45 minut, ostatní souběžně s jiným programem

Pomůcky: Vytisknuté smlouvy různých typů a v různých variantách.

Postup: Všichni účastníci akce budou v tento jeden den potřebovat i na běžné každodenní činnosti písemnou smlouvu, např.: při vydání jídla podepisují převzetí daného množství potravin, při opuštění tábora dostanou písemné povolení vedoucího tábora nebo jeho zmocněnce, atd., o půjčení vybavení se sepisuje smlouva a předávací protokol.

Smlouvy musí být vedoucími připraveny dopředu a měly by obsahovat hodně textu a být nepřehledné. Měly by být připraveny varianty smluv s dalšími podmínkami a sankcemi. Příprava smluv je poměrně náročná (časově i technicky) a je výrazně lepší mít smlouvy připravené před akcí.

V průběhu dne začne část hráčů (nebo vedoucích) nenápadně přidávat do smluv body velmi nevýhodné pro ostatní hráče – např. za zapůjčení táborové pily poplatek XX korun, za její nevrácení do jedné hodiny sankce XX korun. Místo korun můžete použít nějaká táborová platidla, nebo do smlouvy jako sankce uvést drobné úkoly. Na konci dne proběhne „soud“/exekuce, ve kterém budou vedoucí vymáhat všechny sankce a poplatky.

Reflexe: Četli jste si smlouvy, které jste podepisovali? Věřili jste vedoucím, že ve smlouvách nebude nic, co by vás mohlo poškodit? Nechtělo se vám to číst, protože jste na to neměli čas? Ted' to byla jen hra. Umíte si představit, co by se mohlo stát v reálném životě, kdybyste podepsali krajně nevýhodnou smlouvu bez toho, abyste si ji pořádně přečetli (velké finanční sankce, ztráta majetku...)?

12. Nebezpečí číhá on-line (zdroj: KŘENKOVÁ, Helena. Hry a peníze: programy pro rozvoj finanční gramotnosti. 1. vyd. Praha: Junák - svaz skautů a skautek ČR, Tiskové a distribuční centrum, 2012, 144 s. ISBN 978-80-86825-78-6.) – 10 a více minut podle velikosti území a počtu hráčů

Pomůcky: Lístičky s potřebami.

Postup: Účastníci jsou klienti, kteří se snaží získat vše, co potřebují k zadání příkazu k úhradě elektronicky (certifikát, autorizace SMS, přihlášení na správný web, jméno a heslo). Do vymezeného území umístíme lístičky, na kterých jsou jednotlivé „potřeby“. Každá se tam vyskytuje vícekrát, nejlépe tolikrát, kolik je hráčů/skupin, ale může to být i vícekrát. Cílem hráčů je pak získat pro sebe/svoji skupinu všechny potřebné „potřeby“. Komplikovat jim to mohou například zlí hackeři, kteří se pohybují po vymezeném území, a pokud někoho chytanou, musí území opustit, a v případě, že u sebe má lístiček, tak ho musí vrátit. Jiná možná komplikace jsou speciální pravidla pro pohyb ve vymezeném území (nutnost skákat po jedné noze, nosit dalšího hráče na zádech a podobně).

Reflexe: jak se vám aktivita hrála? Co v ní bylo obtížné a co naopak jednoduché? Co si z toho můžeme vzít do reálného života?

13. Karetní kriminálníci (zdroj: KŘENKOVÁ, Helena. Hry a peníze: programy pro rozvoj finanční gramotnosti. 1. vyd. Praha: Junák - svaz skautů a skautek ČR, Tiskové a distribuční centrum, 2012, 144 s. ISBN 978-80-86825-78-6.) – 30 a více minut

Pomůcky: Zásoba papírků představujících karty (zhruba 3 na každého hráče nekriminálního), papír, tužka a vzájemně synchronizované hodinky pro každého organizátora.

Postup: Aktivita, která ilustruje rizika platebních karet a také možnosti, jak se jim bránit.

Hráči jsou rozděleni do dvou skupin (majitelé karet a kartovní kriminálníci), ovšem hraje každý sám za sebe. Úkolem karetních kriminálních je zmocnit se karet a zneužít je. Úkolem držitelů karet je své karty zabezpečit, aby jejich zneužití přineslo co nejméně škod. Každý držitel karty začíná hru se 100 000 Kč na účtu. Vítězným držitelem je ten, kdo má na konci nejvíce. Kriminálníci nemají na začátku nic. Nejúspěšnějším kriminálním je ten, kdo má na konci nejvíce. Aktivita se hraje na relativně velkém území (může to být jak přírodní území, tak město). V území je umístěno několik stanovišť. Na nich jsou organizátoři, kteří vždy, když je někdo z hráčů na stanovišti navštíví, provedou pro něj službu, kterou stanoviště poskytuje. Organizátor si provedení služby zapíše, spolu s přesným časem, kdy ji provedl (poznačená si – jméno a číslo z karty, provedenou operaci, přesný čas a jméno toho, kdo operaci provádí). Z těchto záznamů se na konci hry provede vyhodnocení.

Stanoviště a jejich služby jsou následující:

1. Vydávání karet – zde mohou držitelé karet získat nové karty, v případě, že jim byly ukradeny. A také zde získají svou kartu na začátku hry. Karta má podobu papírku se jménem držitele a číslem, kolikátá karta je to pro daného držitele (Pepa 1 je Pepova první karta, Pepa 2 je Pepova druhá karta atd. – v případě stejných jmen je potřeba nějaká jednoznačná identifikace).

2. Blokování karet – zde mohou držitelé karet zablokovat svoji ukradenou kartu. Vydávání a blokování karet může být na jednom místě či blízko u sebe.

3. Nastavování limitu – zde mohou držitelé karet nastavit limit. Limit je vždy 5000.

4. Pojištění karty – zde si mohou držitelé za 1000 pojistit kartu proti zneužití. Pojištění kryje všechny škody, ke kterým dojde před zablokováním karty (tedy držitel neztrácí peníze, které kriminálník až do zablokování získává).

5. Centrum virtuálních karet – zde si mohou držitelé nechat vydat virtuální kartu a zablokovat internetové transakce na té skutečné. Kartu pak není možné zneužít k nákupům na internetu.

6. Internetový obchod – zde může kriminálník nakoupit na ukradenou kartu. Pokud je karta blokována pro internet, nezíská nic, pokud je na kartě limit, získá jen částku do limitu.

7. Hacker – zjistí kriminálníkovi PIN karty – za 1000.

8. Bankomat – kriminálník z něj může vybrat, když má PIN. Získá všechno, pokud je na kartě limit, získá částku do limitu.

Průběh aktivity:

Držitelé karet na začátku získají kartu a jejich cílem je maximálně ji zabezpečit proti kriminálíkům. Navštěvují proto příslušná stanoviště, kde se takové služby nabízejí. Cestou na ně je ovšem mohou odchytil kriminálíci, a to až na vymezený prostor kolem stanovišť, kde se krást nesmí (záleží na velikosti území, přibližně kolem 20 m). Pokud k tomu dojde, stříhnou si. Když kriminálník prohraje, musí se vydat za jiným držitelem karty. V případě, že vyhraje, podařilo se mu kartu ukrást, držitel mu ji předá a kriminálník se pak může vydat na stanoviště, která nabízejí služby pro kriminálíky, a pokusit se z karty dostat co nejvíce peněz. Držitel se snaží kartu co nejdříve zablokovat. Následně (tedy ve chvíli, kdy je mu karta ukradena nebo kdy má svoji kartu maximálně zabezpečenu) si vyzvedne další a opět se ji snaží zabezpečit.

Maximálně zabezpečená karta se uloží „mimo hru“ a už se nekrade. Na konci můžeme vyhodnotit, kdo z majitelů karet dokázal maximálně zabezpečit nejvíce karet.

Vyhodnocení proběhne tak, že se srovnají záznamy jednotlivých stanovišť, podle toho se vyhodnotí, kolik se kriminálíkům podařilo ukrást a kolik držitelům zbylo. Porovnávání záznamů probíhá tak, že se sestaví pořadí událostí, ke kterým došlo s jednotlivou kartou. Z toho je pak možné vyhodnotit, k jakým došlo finančním přesunům. Pokud například k nákupu přes internet došlo až po zablokování karty, kriminálník samozřejmě nic nezíská.

Zdroje a kde je lze čerpat:

KŘENKOVÁ, H. Hry a peníze: programy pro rozvoj finanční gramotnosti. 1. vyd. Praha: Junák - svaz skautů a skautek ČR, Tiskové a distribuční centrum, 2012, 144 s. ISBN 978-80-86825-78-6.)

ŠEREDA, F. Finanční gramotnost prakticky. 1. vyd. Praha: Junák - svaz skautů a skautek ČR, Tiskové a distribuční centrum, 2012, 64 s. ISBN 978-80-86825-77-9.

ŠEREDA, F. Peníze ve volném čase: finanční gramotnost prakticky pro vedoucí oddílů. 1. vyd. Praha: Junák - svaz skautů a skautek ČR, 2012, 52 s. ISBN 978-80-86825-68-7.

KŘENKOVÁ, H. Rozumíme financím I.: hry a návody pro 11-15leté. 1. vyd. Praha: Junák - svaz skautů a skautek ČR, 2012, 56 s. ISBN 978-80-86825-66-3.

KŘENKOVÁ, H. Rozumíme financím II.: hry a návody pro 15-18leté. 1. vyd. Praha: Junák - svaz skautů a skautek ČR, 2012, 80 s. ISBN 978-80-86825-67-0.

ŠEREDA, F. Peníze ve volném čase: finanční gramotnost prakticky pro vedoucí oddílů. 1. vyd. Praha: Junák - svaz skautů a skautek ČR, 2012, 52 s. ISBN 978-80-86825-68-7.

<http://www.rozumimefinancim.cz/>

http://www.financnivzdelavani.cz/data/articles/down_56.pdf

<http://www.pomocucitelum.cz/katalog-ucebnich-materialu/financni-gramotnost/namet-na-cviceni-s-detmi-721.html>

Příprava na pracovní trh



Příprava na pracovní trh

Životopis, motivační dopis, čím chci být a proč, co už umím, pracovní pohovor.

Smyslem modulu je seznámit mladé lidi s praxí hledání zaměstnání, zvýšit jejich schopnost uplatnění na trhu práce tím, že budou umět efektivně napsat motivační dopis a profesní životopis. Také se naučí a natrénují některé ze soft-skills metod, které mohou využít při výběrovém pohovoru.

Přijímací pohovor není jen záležitost organizace, výběr je oboustranná záležitost. Organizace si vybírá pracovníka, ale i pracovník si zároveň vybírá zaměstnavatele.

Co rozhoduje, že si firmy nebo organizace vyberou konkrétního pracovníka?

- Odborné znalosti, schopnosti a dovednosti uchazeče.
- Osobnost uchazeče.

Organizace si při výběru nového pracovníka odpovídají na tyto 3 základní otázky:

- Může uchazeč vykonávat příslušnou práci?
- Chce uchazeč vykonávat příslušnou práci?
- Zapadne do pracovní skupiny a organizace?

Aby organizace vybrala toho pro ně nejlepšího budoucího spolupracovníka, používají metody výběru. Mezi základní metody výběru pracovníků patří testy pracovní způsobilosti, dotazníky všeho druhu, zkoumání životopisu, pohovor, assessment centrum, zkoumání referencí, lékařské vyšetření, přijetí pracovníka na zkušební dobu.

Jak se připravit na pohovor, abychom byli úspěšní?

Pokud nás zaujme nějaká nabídka práce nebo se rozhodneme přímo oslovit vysněnou firmu, nejprve musíme sepsat profesní životopis a motivační dopis.

Motivační dopis je krátký průvodní dopis, který posíláme spolu s profesním životopisem do organizace nebo personální agentury, která organizuje výběrové řízení. Je krátký, ale výstižný a samozřejmě bez gramatických chyb. Obsahuje adresu (vaši i zaměstnavatele), oslovení, pozdrav a ruční podpis (pokud ho neposíláme elektronicky jako reakci na internetovou nabídku). Cílem motivačního dopisu je motivovat potenciálního budoucího zaměstnavatele, aby pozval uchazeče na výběrový pohovor. Obsahuje krátké sebepředstavení, které by mělo zaujmout nebo motivovat personalistu / vedoucího k přečtení životopisu. Slouží k vyjádření zájmu o pracovní místo a upřesnění informací v životopise. Oproti životopisu je psán ve větách, v rozsahu maximálně jedné strany A4, nejlépe však v několika větách. Je vhodné uvádět pouze pravdivé informace, je možno odkazovat na přiložený životopis. Neupozorňujte na své nedostatky.

Tipy, jak napsat motivační dopis:

Fráze na úvod:

„Reaguji na Vaši nabídku práce. Ráda bych se o tuto pozici ucházela.“

„Zaujal mě inzerát, ve kterém hledáte Podle zveřejněných požadavků se považuji za vhodného kandidáta na nabízenou pozici.“

„Měl bych zájem o brigádu, kterou inzerujete na ...“

Fráze na závěr:

„Pokud Vás informace o mně zaujmou, budu se těšit na případné setkání.“

„Ráda se dostavím na osobní pohovor.“

„Pokud Vás moje žádost zaujme, rád si s Vámi o svých předpokladech pro tuto práci promluvím osobně.“

„Rád zodpovím Vaše dotazy na případné osobní schůzce.“

K motivačními dopisu přikládáme **profesní životopis**. Píše se strukturovanou formou, to znamená v bodech, ne ve větách. Jde o profesní životopisný dotazník. Obsahuje osobní údaje (jméno, adresu bydliště), kontakt (telefonický i mailový), přehled vzdělání a kurzů, doporučuje se psát chronologicky sestupně nebo vzestupně nejdříve vzdělání a poté absolvované kurzy a školení, která jsou důležitá pro pracovní místo na které se uchazeč hlásí. Pak následuje přehled pracovních zkušeností opět v chronologickém sledu, název firmy, od - do, pozice a upřesnění náplně práce (5-10 slov). Životopis může (ale nemusí) obsahovat také mimopracovní aktivity a další informace, kde jsou uvedeny znalosti jazyků, práce na PC, řidičský průkaz. V současné době většina zaměstnavatelů požaduje, aby do životopisu byla vložena i fotografie typu pasové fotky oficiálnějšího rázu. Grafická úprava životopisu musí podporovat jeho přehlednost. Nedoporučuje se u životopisů používat mnoho barev a jiných efektů. Doporučuje se vytvořit si mailovou adresu, která je formální – nejlépe vytvořená ze jména a příjmení. Tedy žádná beruska@seznam.cz a podobně.

Životopis je velmi důležitá součást výběrového řízení, proto si jednotlivé části životopisu podrobněji rozebereme.

Jak napsat životopis krok za krokem:

1. Osobní údaje. Napište jméno a příjmení, kontaktní adresu, telefonické spojení, adresu svého e-mailu. Je zvykem uvádět rovněž datum narození, případně národnost, pokud je jiná než česká. Někdo připojuje i rodinný stav a počet dětí. Tyto údaje ale nejsou povinné, a pokud nechcete, neuvádějte je. V žádném případě nepište nic o svých rodičích ani sourozencích, nepopisujte jejich vzdělání ani pracovní kariéru. CV se týká vás. Zdržte se také sdělení jako “v roce 1993 se nám narodila krásná dvojčata”. Do hlavičky životopisu nezapomeňte dát fotografii, zapomeňte ale na fotografie z dovolené či s domácími mazlíčky. Nejvhodnější fotografie bude ta, která bude působit neutrálně, nijak vyzývavě, spíše jen jako poznávací faktor. K tomuto účelu nezkazíte nic černobílou fotografií s důrazem na obličejové partie.

2. Vzdělání. Uveďte nejvyšší dosažené vzdělání: název školy, obor studia, získaný titul, rok dokončení. Pak vypište ostatní formy studia, které jste absolvovali. Uveďte vždy název instituce, která vzdělávání organizovala, dobu jeho konání i trvání, a případně zda studium bylo zakončeno zkouškou. Pokud jste ještě na škole, uveďte předpokládanou dobu jejího zakončení. Tento oddíl je také možné zařadit až za sekci Praxe. Čerství absolventi však uvádějí vždy výčet studia před případnými praktickými zkušenostmi.

3. Praxe / pracovní zkušenosti. Tato část CV je jednou z nejdůležitějších! Seřadte si jednotlivé pracovní pozice chronologicky od současnosti do minulosti. U každého zaměstnavatele uveďte název firmy a název pracovní pozice, kterou jste zastávali. U jednotlivých pozic napište rok nástupu a odchodu. Popište svou činnost v každé pozici. CV bude působit mnohem lépe, pokud uvedete některé konkrétní údaje, jako např. počet lidí v týmu, velikost úspor, dosažený obrát z vašeho prodeje, počet získaných zákazníků, procenta zvýšení zisku. Nebojte se uvést i dobrovolnickou praxi, pokud je relevantní vzhledem k práci, o kterou máte zájem.

4. Další schopnosti. V této části je vhodné shrnout vaše dovednosti a znalosti, jazykové, ale i jiné. Můžete zmínit i některé osobnostní charakteristiky. Vyberte to, co by se vašemu potenciálnímu zaměstnavateli mohlo zdát přínosné. Vyjmenujte další výrazné pracovní úspěchy, zahraniční stáže nebo konference, kterých jste se zúčastnili, vědecké práce nebo publikační činnosti, různá ocenění, ale i svá hobby, pokud usoudíte, že by mohly zaujmout.

Pokud se zaměstnavateli uchazeč zamlouvá, pozve jej na další etapu výběrového řízení a tou bývá zpravidla **výběrový pohovor**. Na něj jsou většinou pozváni zájemci o pracovní místo, kteří splňují požadavky budoucího zaměstnavatele, jak vyplynulo z profesního životopisu a motivačního dopisu.

Jak se na výběrový rozhovor připravit?

Nejprve potvrďte svou účast. Budte informovaní – zjistěte si dostupné informace o potenciálním budoucím zaměstnavateli, navštivte jejich webové stránky, pokud máte možnost, poptejte se na firmu i ve svém sociálním okolí. Připravte si dotazy, které Vám pomohou se lépe zorientovat v tom, jaká očekávání od pracovní pozice budoucí zaměstnavatel má. Správně se oblečte a upravte. Naplánujte cestu a nechtejte si pro jistotu časovou rezervu pro případ nečekaných událostí. Duševně se připravte.

Co dělat a jak se chovat začátkem pohovoru?

Říká se, že o dojmu, sympatiích a nesympatiích, které si utvoříme o člověku, rozhoduje první minuta, tedy doba, kdy člověk nemusí stihnout vůbec promluvit. Doporučuje se vstoupit zdravě sebejistě – zkrátka něco umím a znám a chci Vám to nabídnout. Pozdravte, podejte si ruku (pokud Vám ji nabídnou), posaďte se, dýchejte, zkoncentrujte svou pozornost.

Jaké se při výběrových pohovorech kladou nejčastější otázky ze strany budoucího zaměstnavatele?

- Co víte o naší společnosti?
- Víte, jakým činnostem se věnuje a jakým sortimentem se zabývá?
- Znáte naše důležité konkurenty?
- Proč chcete pracovat právě v naší společnosti?
- Odpovídá toto místo vašim představám?
- Pokud bychom vám nabídli toto místo, co by to pro vás znamenalo?
- Jaký plat si představujete?
- Jste ochotna pracovat přesčas a cestovat?
- Proč bychom právě vás měli přijmout na tuto pozici?
- Nejčastější otázky, které Vám položí.
- Stručně popište svoji dosavadní kariéru / jakou školu jste vystudoval / vyučil se.
- Čeho jste ve vašem posledním zaměstnání dosáhl? / Jakých studijních výsledků jste ve škole dosahoval?
- Vzděláváte se dál, pokud ano, jak?
- Jaké jsou vaše silné stránky?
- Jaké jsou vaše slabé stránky a v čem se chcete zlepšit?

Také Vám na výběrovém pohovoru mohou položit otázky, na které můžete, ale nemusíte odpovídat. Mohou být např. takové:

- Co nejraději děláte ve svém volném čase?
- Kde jste byla letos na dovolené? Jak se vám tam líbilo?
- Jaké máte oblíbené spisovatele? Co čtete právě nyní?
- Jakým způsobem spojujete pracovní a osobní život?
- Jaký je váš zdravotní stav?
- Plánujete další dítě a kdy?
- Jak máte zajištěné hlídání dítěte v době nemoci?
- Nemyslíte si, že jste na tuto práci příliš stará (mladá)?

Kde je možno nalézt vysněnou práci?

V současné době se zdá, že neefektivněji se hledá pracovní místo na pracovních portálech, které prezentují nabídky práce na internetu. Nejznámější pracovní portály jsou např.: **www.prace.cz; www.jobs.cz; www.profesia.cz;** atd. Práci je také možno hledat aktivně, to je, že oslovíme (nejčastěji mailovým kontaktem) přímo organizaci, ve které bychom chtěli pracovat a zašleme jim svůj profesní životopis a motivační dopis. Je možno se také ptát přátel a známých, zkrátka dát vědět, že hledám zaměstnání.

Využití komunikačních dovedností při hledání zaměstnání

V průběhu výběrového pohovoru máme jen několik, zpravidla přesně vymezených minut na to, abychom potenciálního budoucího zaměstnavatele přesvědčili o všech svých schopnostech, znalostech, dovednostech a motivaci. Je dobré se připravit a klidně si doma říci první věty nanečisto, aby nás zpočátku nezahladila tréma.

Jako jedna z nejvhodnějších technik pro přípravu, se hodí technika „MU-MĚ-MO“. Pomůže člověku, aby si ujasnil, co v určitý časový úsek musí říci = MU, co by měl říci = MĚ a co může říci (mohu říci) = MO. Tato technika pomůže snížit riziko, že rozhovor je zaplněn informacemi, které jsou méně důležité a v určený čas uchazeč nestihne sdělit to nejpodstatnější.

Co neříkejte / nedělejte? Aneb jakých chyb se často lidé dopouští....

V úvodu řeknou něco v tom smyslu: „Nebudu Vás dlouho zdržovat.“; „Nevím jak vlastně začít...“ apod. Stejně tak na závěr: „Tak díky, že jste to se mnou vydrželi...“.

Jaké tipy a triky v neverbálním projevu můžeme využít, protože dělají „dobrý dojem“?

- Přiměřený oční kontakt.
- Úsměv.
- Ruce mezi rameny a pasem (pokud stojím).
- Pevný, vzpřímený postoj.

Jaké tipy a triky můžeme použít ve slovním projevu a v tónu hlasu?

- Pozor na slovní vatu, nebát se dělat odmlky. V rozhovoru nespěchejme, získáme čas si myšlenky utříbit a neříkat nesmysly.
- Mysleme na dostatečnou hlasitost, eventuálně na cílenou změnu síly hlasu – zvyšuje pozornost a více zaujme a v neposlední řadě snižuje trému uchazeče.
- Používejme krátké věty (cca 15 slov). Souvětí jsou riziková, můžeme se v nich zamotat a to stresuje.
- Používejme vyjádření ty/vy namísto já. Sdělujme, v čem můžeme být pro firmu užiteční. Místo toho, abychom mluvili jen o sobě – to často nudí.
- Naslouchejme druhé straně, mějme dobrý „příjem“.
- Pozitivně se na výběrový pohovor naladme. A jak to udělat? V duchu si před výběrovým pohovorem můžeme opakovat tyto 4 věty, ve „Jsem si svou věc jist.“ a věta čtvrtá: „Dobrý den ...“

Tréma, stres, co s tím? Jak ventilovat přebytečnou energii a napětí?

Nervozita (tréma) je znamením toho, že naše tělo funguje správně a chystá si energii k výkonu. A výběrový pohovor bezesporu velkým výkonem je.

Tady jsou hlavní doporučení, která fungují:

- Vypouštějte energii vzhůru – použijte své ruce.
- Mluvte hlasitě.
- Připravte si svou sebe prezentaci (pravděpodobně ji budou chtít slyšet hned v úvodu) a používejte osvědčené komunikační a prezentační dovednosti (které jste se naučili v předchozích modulech).
- Cílem je sdělit posluchačům základní údaje o své osobě, které souvisí s tématem, s jakým cílem předstupuji a co mohu nabídnout.
- Máme asi 30 sekund až 3 minuty na vytvoření základního dojmu o nás.

Jak si nacvičit sebe prezentaci na výběrový pohovor? Několik doporučení:

- Neberte se příliš vážně :-).
- Zkoušejte různé polohy (veselá, vážná, ...).
- Nejprve lze trénovat o samotě, před jedním či dvěma přáteli.
- Používejte techniku MU-MĚ-MO.
- Neshazujte se v úvodu.
- I přes trému se těšte na svou prezentaci a výběrový pohovor.

Čím chci být a proč, co už umím

Jak můžeme zjistit, které povolání nás bude s největší pravděpodobností bavit? Jaké máme silné stránky, zdroje a slabiny? Jak využít svůj potenciál v zaměstnání a jak být úspěšný?

Například formou různých osobnostních dotazníků, které jsou zaměřeny na volbu povolání a plánování profesní kariéry, je možno objevit možnosti svého uplatnění. Zjistit svůj profesní potenciál, znamená zabývat volbou povolání a plánováním profesní kariéry. Je možno zjistit něco o sobě a o souvislostech mezi osobními zájmy a schopnostmi na jedné straně a profesními perspektivami a šancemi na druhé straně.

John Holland stanovil šest skupin pracovních činností, které souvisí s podobnými osobnostními typy. Jsou to:

1. Řemeslně – technická skupina
2. Vědecko – výzkumná skupina
3. Umělecko – tvořivá skupina
4. Vychovávající a pečující skupina
5. Vůdčí a prodávající skupina
6. Uspořádávající a spravující skupina

Mladému člověku může vyjít jedinečné seskupení preferencí, které mu může napomoci orientovat se v budoucí profesní kariéře.

Co toto téma obnáší? O jakých tématech v rámci této oblasti mluvit?

Jak napsat životopis, motivační dopis, čím chci být a proč, jaká práce by se mi líbila, co už umím, jak se připravit na pracovní pohovor.

Jak lze účastníky motivovat?

Motivace – 2 min.

Pomůcky: Fotky s povoláním, ukázky z filmů.

Rozmístění fotek po místnosti. Účastníci přicházejí do místnosti a mají tyto fotky na očích.

Práce s ukázkou: Pustit ukázkou z filmu, který dokresluje příslušné téma

Čím chci být – 5 min.

Pomůcky: Balónek.

Postup: Účastníci sedí v kruhu a každý, kdo chytne balónek, odpoví na otázku: čím chci být, jakmile projde balónek všemi, tak se jede další kolo. Kol může být několik, cílem je uvědomit si, co bych chtěl.

Jaké aktivity lze využít?

1. Veletrh pracovních pozic – 90 min.

Pomůcky: Papíry, noviny, nůžky, lepidla, pastelky.

Postup: Účastníci mají za úkol udělat koláž a představit jejich pracovní pozici. K dispozici mají materiál. Koláž by měla vypadat jako reklama na danou pracovní pozici. Po skončení následuje veletrh pracovních pozic, kde všichni prezentují svoji pracovní pozici.

Reflexe: Jak se vám pracovalo? Co bylo pro vás důležité?

2. Moje silné stránky – 90 min.

Pomůcky: Papíry, fixy, pastelky, časopisy.

Postup: Účastníci si mají představit, oblíbenou postavu z filmu, seriálu, ideálně si ji najít a vytisknout, vystříhnout, apod. poté mají tuto postavu popsat a napsat, jaké si myslí, že má tato postava silné stránky. Tuto postavu potom představí. Poté na druhý papír napíší své jméno a každý ze skupiny napíše, jakou silnou stránku u dotyčného vidí (např. umí dobře vařit, je kamarádský apod.). Na závěr se všichni vrátí ke svému portrétu, a dopíší si k němu, co ještě je baví a umí.

Reflexe: Jak se vám pracovalo? Co bylo obtížné a co naopak jednoduché? Co říkáte na svůj portrét?

3. Skládání životopisu – 60 min.

Pomůcky: Rozstříhaná struktura životopisu, papíry, tužky.

Postup: Účastníci mají za úkol poskládat rozstříhané lístečky, na kterých je napsáno, jak by měl vypadat životopis (základní pojmy): Jméno a příjmení, datum narození, kontaktní údaje, vzdělání, dosavadní praxe, záliby a dovednosti. Jakmile celou strukturu poskládají, rozdělí se do dvojic a každá dvojice napíše, jak si myslí, že by určitá část životopisu měla vypadat, co by v ní nemělo chybět, jak by měla být napsaná. Jakmile to všichni mají, opět složíme životopis dohromady a následuje diskuze. Poté si každý napíše podle šablony svůj vlastní životopis.

4. Návěst pracovního pohovoru – 120 min.

Pomůcky: Kamera, dataprojektor, plátno.

Postup: Účastníci mají za úkol vybrat si pracovní pozici, na kterou jdou dělat pracovní pohovor. Tuto pracovní pozici si dobře promyslí, mohou pracovat ve dvojicích. Poté je jeden z lektorů přijímající pracovník, který pracovní pohovor vede. Celou situaci je možné nahrávat na kameru a potom udělat rozbor.

Po aktivitě je nutné rozebrat zejména to, co účastník dělal dobře, co se mu dařilo. Ostatní mají instrukci sledovat zejména to, co se tomu, kdo se na pohovoru dařilo, co dělal dobře. Je vhodné dopředu probrat s účastníky, jak by měl takový rozhovor vypadat.

5. Pantomima – 30 min.

Pomůcky: Žádné.

Postup: Účastníci si vymyslí povolání (mohou ukázat, co rádi dělají) a to představují ostatním beze slov. Ti mají za úkol uhodnout. Jednotliví účastníci se po uhodnutí vystřídají.

Reflexe: Co se komu dělalo dobře?

Zdroje a kde je lze čerpat:

FRY, Ronald W. 101 skvělých odpovědí na ostré otázky při přijímacím pohovoru: jak zaujmout zaměstnavatele. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2010. ISBN 978-80-251-2367-6.

JANEČKOVÁ, E. Nejčastější pochybení zaměstnavatelů při plnění povinností dle zákoníku práce. Vyd. 1. Praha: Wolters Kluwer, 2014. ISBN 978-80-7478-518-4.

JAY, R. Přijímací pohovor: co chtějí firmy slyšet a jak to říct. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. Brilantně. ISBN 978-80-247-1944-3.

KACZOR, Pavel. Trh práce, pracovní migrace a politika zaměstnanosti ČR po roce 2011. Vyd. 1. Praha: Oeconomica, 2013. ISBN 978-80-245-1930-2.

NIERENBERG, Alan H. Přijímací pohovor do zaměstnání a jak jej úspěšně složit. Vyd. 1. Brno: CP Books, 2005. Rozvoj osobnosti (CP Books). ISBN 80-251-0779-5.

SIEGEL, Z. Jak hledat a najít zaměstnání: rady a tipy pro uchazeče. 3., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2012. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-4407-0.

STEINICHOVÁ, L. Zákon o zaměstnanosti: komentář. Vyd. 1. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 2010. Komentáře (Wolters Kluwer ČR). ISBN 978-80-7357-501-4.

TEE, R. Jak úspěšně zvládnout přijímací pohovor. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2005. Rozvoj osobnosti (Computer Press). ISBN 80-251-0688-8.

TEE, R. Připravujeme životopis: jak zvýšit své šance na získání zaměstnání, o které se ucházíte. Vyd. 1. Překlad Martina Kusinová. Praha: Ekopress, 2005. ISBN 80-86119-93-9.

VYSOKAJOVÁ, M. Zákoník práce: komentář. 5. vydání. Praha: Wolters Kluwer, 2015. Komentáře (Wolters Kluwer ČR). ISBN 978-80-7478-955-7.

WILLIAMS, L. Píšeme životopis pro přijímací a výběrová řízení: [vzory pro všechny druhy zaměstnání]. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2003. Rozvoj osobnosti (Computer Press). ISBN 80-7226-903-8.

ZELENKA, M. Přejít absolventů škol ze vzdělávání na pracovní trh. 1. vyd. V Praze: Vydavatelství Pedagogické fakulty, Univerzita Karlova, 2008. ISBN 978-80-7290-372-6.

ŽENÍŠKOVÁ, M. Pojistné na sociální zabezpečení: zaměstnavatelů, zaměstnanců, OSVČ, dobrovolně důchodově pojištěných : s komentářem a příklady k .. Olomouc: ANAG, 2008-. Práce, mzdy, pojištění.

<http://www.atlasskolstvi.cz/>

<http://www.job-tip.cz/>

<http://info.nsp.cz/>

<http://pohovorjehra.cz/6-chytrych-veci/>