



Co-funded by
the European Union

Kurz osobního rozvoje



ON MY FEET

SUPPORTING DISADVANTAGED CHILDREN TO
DISCOVER THEIR STRENGTHS AND THRIVE IN LIFE



On my feet

Tréninkový plán 3
Seznam materiálu 5

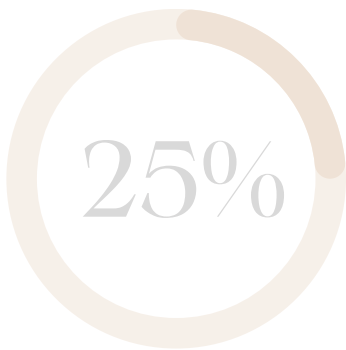
Modul 1 - Úvod	10
Modul 2 - Komunikace (úroveň 1)	26
Modul 3 - Spolupráce (úroveň 1)	128
Modul 4 - Kreativita (úroveň 1)	136
Modul 5 - Kritické myšlení (úroveň 1)	146
Modul 6 - Komunikace (úroveň 2)	160
Modul 7 - Spolupráce (úroveň 2)	170
Modul 8 - Kreativita (úroveň 2)	183
Modul 9 - Kritické myšlení (úroveň 2)	195
Modul 10 - Vize	213
Závěrečná Reflexe	219
Cesta v pralese	222



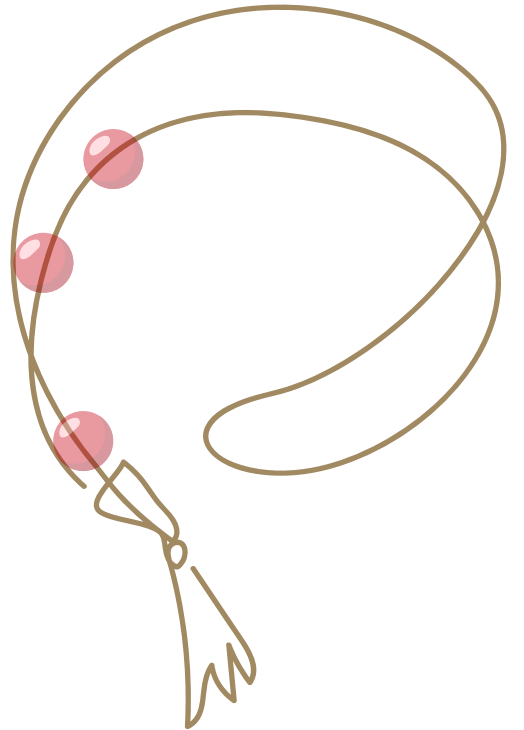
TRÉNINKOVÝ PLÁN



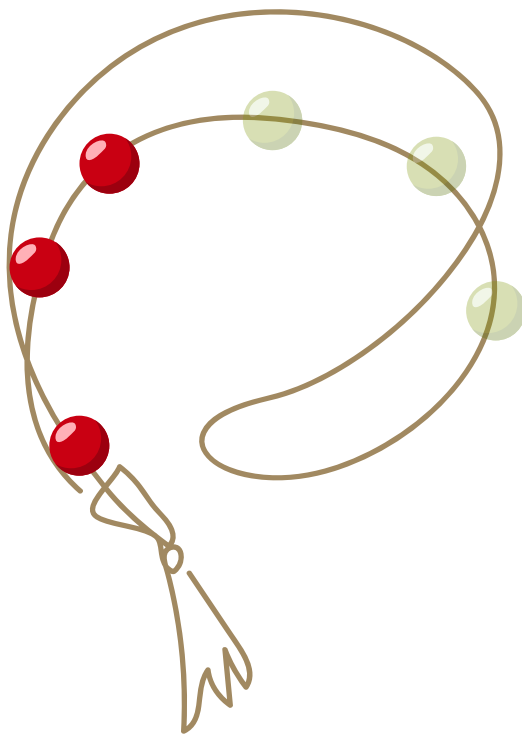
Tréninkový plán



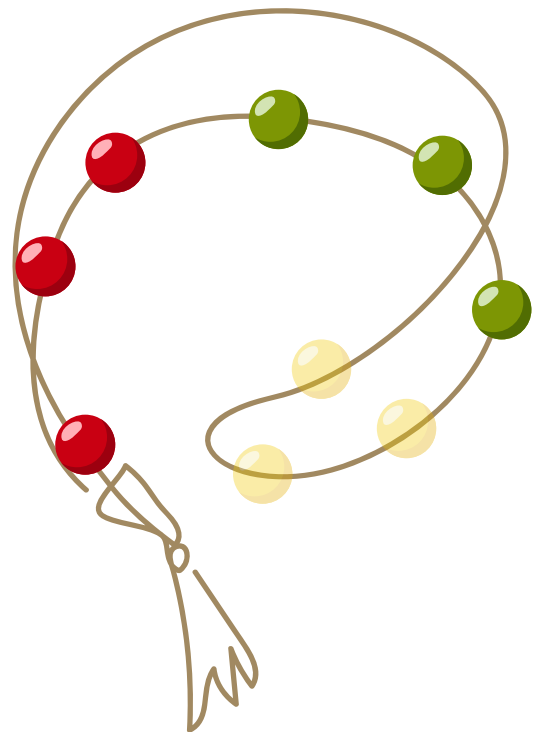
Komunikace



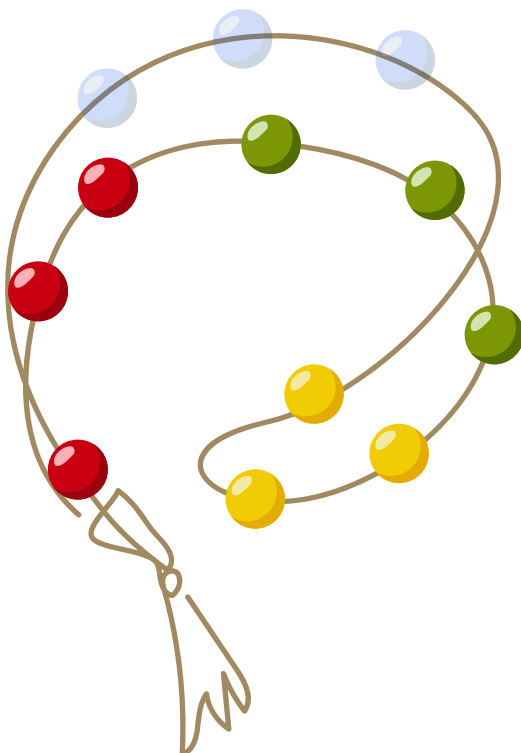
Spolupráce



Kreativita



Kritické myšlení





SEZNAM MATERIÁLU



Seznam materiálů a rekvizit

...které jsou potřebné na odvedení On My Feet kurzu

Pomůcka	Počet kusů	Modul
Tréninkový plán A3	1x pro celou skupinu	1–5
Náramky – šňůrka a korálky	Šňůrka pro každého účastníka 12 korálků pro každého účastníka (když se dá, tak ve 4 barvách)	1–5
Bílé čisté papíry	Několik pro každého účastníka	1–10
Podložky na psaní pod papír	Pro každého účastníka	1–10
Psací potřeby (i barvy)	Každý účastník by je měl mít, no pár do rezervy	1–10
Flipchartový papír	4 listy	1–10
Barevné fixy flipchart		1–10
Hrdinové bez záruky	1 hra pro max 8 lidí, tedy přibližně 2 sady hry	3
Šátky na oči	Pro každého účastníka	3 a 7
Špejle a lepenka	Balík špejlí a lepenka pro každou skupinu	3
Fén na vlasy	1x	3
Provázek/lano/jiné	1x	4
Papír s nápisem „pasivní“	1x	4
Papír s nápisem „agresivní“	1x	4
Cesta v pralesu	1x vytisknout na A4	6–10
Jakýkoliv předmět pro každou dvojici	1x do dvojice	7
Story Cubes	1 hra pro cca 5 účastníků, tedy 3-4 sady her	10
Barevné papíry, samolepky, časopisy,	Pro každého účastníka	10



Co-funded by
the European Union



provázky (jakýkoliv materiál vhodný na koláž)		
Lepíky	Do celé skupiny	10

Tisk	Počet kusů	Modul
Typologie test	Pro každého účastníka	1
Typologie graf	Pro 4 skupiny (4 barvy)	1
Typologie 4 barvy	Pro 4 skupiny (4 barvy)	1
Typologie přednosti typů	1x pro facilitátora (nebo elektronicky)	1
Typologie 4 barvy	1x pro facilitátora (nebo elektronicky)	1
Typologie karty	1x pro všechny a nastříhat	1
Herní karty verbální	1x pro všechny účastníky	2
Herní karty neverbální	1x pro všechny účastníky	2
Herní karty písemná	1x pro všechny účastníky	2
Pracovní list	Pro každého účastníka	2
Jak napsat dobrý životopis	Pro každého účastníka	2
Ukázkové desatero	1x pro facilitátora	3
Příklady typů chování	1x pro facilitátora (nebo elektronicky)	4
Asertivita modelové situace	1x pro všechny a nastříhat	4
Asertivita – já výroky	1x pro všechny a nastříhat	4
Asertivita – já výroky řešení	1x pro facilitátora (nebo elektronicky)	4
Pracovní list Kritické myšlení 5	Pro každého účastníka	5
Černé historky_zadání hry	Pro každou skupinu (cca 3)	5





Černé historky_Odpovědi	Pro každou skupinu (cca 3)	5
Témata pro diskuzi	Pro každou skupinu (cca 3)	5
Hodnotící kartička	Pro každou skupinu (cca 3) i facilitátora	5
Elevator Pitch	Pro každého účastníka	6
Témata pro sebareprezentaci	Pro každého účastníka (nebo elektronicky nebo vypsát na tabuli)	6
Role Play	Pro každou skupinu (cca 3) i facilitátora	7
Strategie řešení konfliktu	Pro každou dvojici	7
Příklady situací	1x pro facilitátora	7
Karty emocí	1x pro všechny a nastříhat	8
Karty situací	1x pro všechny a nastříhat	8
Kmenové emoce_reakce na situace	1x pro všechny a nastříhat	8
Metoda 5 proč	Pro každého účastníka	8
Metoda 5 proč_pracovní list	Pro každou skupinu (cca 2-3)	8
Mozková rozcvička_zadání	Pro každou dvojici/trojici	9
Mozková rozcvička_odpovědi	1x pro facilitátora	9
Pracovní list Kritické myšlení 5	1x pro facilitátora Z modulu 5	9
Pracovní list Kritické myšlení II	Pro každého účastníka	9
Příklad desatera	1x pro facilitátora	9
IKIGAI	1x rulička provázaná provázkem	9





Ikigai	Pro každého účastníka	10

Technika
Reproduktor
Počítač
Projektor
Stopky na měření času (mobil)





MODUL 1

ÚVOD



Modul 1: Úvod a Barevná typologie

Aktivita	Min.	Popis	Pomůcky
Úvod	10	Přivítáme účastníky, představíme harmonogram a náplň kurzu. Uvedeme účastníky do příběhu: <i>“Nyní se přesuneme do hlubokých pralesů Jižní Ameriky. Jedna z mých velmi blízkých kamarádek – Bára, studuje etnologii a před nedávnem odjela do Amazonie v rámci svého PHD studia. Minulý týden jsem od ní obdržela zprávu. Při návštěvě jednoho z místních kmenů se setkali s dívenkou, kterou místní před pár týdny našli zraněnou a opuštěnou uprostřed pralesa. Vzali ji k sobě, ošetřili a rádi by ji vrátili k rodině, ale nevědí, odkud přišla. Dívenka mluví jazykem, kterému nikdo nerozumí, a má atypické rysy, podle kterých nenáleží k žádné z dosud prozkoumaných místních kultur. Zdá se tedy, že jsou na stopě dosud neobjevenému domorodému kmeni.</i> <i>Bára spolu s několika dalšími spolužáky začínají připravovat výpravu, která má za cíl kmen objevit a dívku vrátit zpátky domů. Protože je jich málo, shání pár dalších lidí na doplnění jejich týmu. Posílá mi tréninkový plán, kdo jím úspěšně projde, může se stát součástí výpravy!”</i> Představíme tréninkový plán. Postupně jak budeme přecházet jednotlivými modely a připravovat se na expediční misi v amazonském pralesu, za splnění úkolů budeme dostávat jedno korálku a tvořit si tak svůj expediční náramek, který bude pro vás vstupenkou na misi. Zároveň budeme tady na tréninkovém plánu značit, jak se posouváme a kolik korálků nám ještě chybí. <i>Myslím, že by to mohla být dobrá výzva právě pro naši skupinu. Jdeme do toho?</i>	Tisk: - Tréninkový plán – 1x A3 Náramky pro každého účastníka: - Šňůrka - Korálky – 12 pro každého účastníka





Hravé portréty	25	<i>“Než začneme s tréninkem, pojdme se vzájemně trochu poznat.”</i> Každý z účastníků dostane prázdný list papíru + desky, aby se mu na papír snadno psalo. Papír nadepíše svým jménem. Pustíme hudbu. Dokud hraje hudba, účastníci chodí, mísí se mezi sebou, jak hudba hrát přestane, vytvoří dvojice s tím, kdo je k nim nejbližší. Vymění si své papíry a začnou malovat partnerův portrét. V tomto kole namalují pouze tvar hlavy a vlasy. Portréty si vrátí, každý tedy odchází s papírem nadepsaným jeho vlastním jménem. Znovu začne hrát hudba, účastníci se znovu mísí, chodí, tančí :) Až hudba přestane hrát, opět vytvoří dvojice, vždy s někým, s kým ještě nebyli. Opět si vymění své papíry a malují. Tentokrát oči. Znovu hraje hudba, pak si najdou nového partnera a malují nos. V dalším kole pak malují pusy a dodělávají cokoli, co na portrétu chybí. Až jsou portréty hotové, účastníci vytvoří kruh, portréty si ukážou a postupně se každý skupině v krátkosti představí (+posdílí, co by si z kurzu rád odnesl/a). Portréty pak můžeme v místnosti vystavit.	Zařízení na přehrávání hudby Bílý papír a desky pro každého účastníka Psací potřeby
Video: Typologie Osobnosti	10	<i>“Výprava do Amazonie bude náročná, nevíme, co nás tam čeká. Je potřeba, abychom byli schopni co nejlépe reagovat na jakoukoliv situaci. Proto se teď seznámíme s typologií osobnosti, která nám pomáhá blíže porozumět sobě i ostatním.”</i> Pustíme video Barevná typologie.	AV technika VIDEO: Barevná typologie
Typologie osobnosti – test	10	Každý účastník dostane vytištěný dokument typologie test. Mají cca 5 min na to si tabulku přečíst a zakroužkovat tvrzení, která jsou jim nejbližší. V každém řádku mohou vybrat právě jedno tvrzení. Vyhodnocení – každý si sečte kolik tvrzení má v každém sloupci. Sloupec s nejvyšším počtem tvrzení odpovídá jeho /jejímu barevnému typu.	Psací potřeby Tisk: Typologie test – pro každého účastníka





		Sloupec 1 - modrá Sloupec 2 - zelená Sloupec 3 - žlutá Sloupec 4 - červená	
Přednosti jednotlivých typů	30	Účastníci se rozdělí do skupin podle svých barev a zamyslí se nad tím, jaké jsou přednosti (silné stránky) jejich osobnostního typu. Dostanou k ruce vytištěný dokument Typologie graf a info o jejich barevném typu z dokumentu Typologie 4 barvy. Přednosti zapisují na flipchartový papír. Pokud možno každý typ zapisují fixem odpovídajícím barvě jejich typu. Na přípravu mají cca 10 minut. Následuje sdílení, během kterého můžete jejich poznatky upravovat/doplňovat – viz dokument – Typologie přednosti typů. Pokud některá z barev není zastoupena, představíte ji vy (Viz dokumenty Typologie přednosti typů a Typologie 4 barvy).	4 listy flipchartového papíru Barevné fixy na flipchart Tisk: • Typologie graf – pro 4 skupiny (4 barvy) • Typologie 4 barvy – pro 4 skupiny • Typologie přednosti typů – 1x pro facilitátora • (nebo k nahlédnutí v elektronické podobě) • Typologie 4 barvy – 1x pro facilitátora • (nebo k nahlédnutí v elektronické podobě)
Přestávka	15	Přestávka	
Barevné osobnosti	30	Skupinu rozdělíme na dva týmy. Týmy se střídají v tom, který vysílá svého zástupce. Vyslaný zástupce si vylosuje kartu (viz dokument Typologie Karty). Snaží se popsat (nebo pantomimou předvést +1 bod) o jakou postavu se jedná (+1 bod) a její charakteristiku (+1 bod), která vystihuje, o jaký osobnostní typ se jedná. Na předvedení / vysvětlení má každý hráč 2 minuty. Tým, který uhodne, získává body.	Flipchart / tabule na zaznamenávání bodů Mobil na stopování času. Tisk: • Typologie karty – 1x a nastříhat





		Zda hráč popisuje nebo předvádí je na jeho rozhodnutí. Hrajeme, dokud se v předvádění / vysvětlování nevystřídají všichni hráči. Pokud hra účastníky baví a máme dost času, můžeme dát dvě kola. Maximum získaných bodů v jednom kole jsou 4. Postava byla uhodnuta podle popisu +1 bod Postava byla uhodnuta podle pantomimy +2 body Barevný typ byl uhodnut podle popisu +1 bod Barevný typ byl uhodnut podle pantomimy +2 body Pozn. na uhodnutí barevného typu má každý tým pouze 1 pokus. Pokud si barvu tipnou a není to správně, už barvu nemohou hádat (osobnost/postavu ano).	
Reflexe	15	Pokládáme skupině otázky, které jim pomohou ukotvit nová uvědomění a převést je do praxe. Příklady otázek, které můžeme pokládat: <i>Co jste si díky barevné typologii uvědomili?</i> <i>Co jste si uvědomili sami o sobě?</i> <i>Co jste si uvědomili o ostatních?</i> <i>Jak můžete poznatky z barevné typologie použít v praxi?</i> <i>Jak nám poznatky barevné typologie mohou pomoci v komunikaci?</i> <i>Jak můžeme uplatnit poznatky barevné typologie pro úspěšnou spolupráci?</i> <i>Co z barevné typologie bychom měli mít na paměti při dalším tréninku na cestu do Amazonie či v samotné Amazonii?</i>	
Lidský uzel	15	„<i>Ted' jsme se dozvěděli něco o sobě a o druhých, co se nám při práci v týmu bude hodit. Protože během tréninku a pak hlavně během cesty samotné bude spolupráce celého týmu klíčová, pojďme si vyzkoušet, jak jsme na tom.</i>“ Účastníci vytvoří kruh, stoupnou si k sobě co nejbližší.	





		Požádáme je, aby natáhli pravou ruku a chytli se s někým, kdo stojí na opačné straně kruhu. Až tak učiní, poprosím je, aby natáhli levou ruku a opět jí s někým spojili. Je důležité, aby nikdo nedržel ruce svého souseda. Aniž by rozpojili ruce, skupina má za úkol se rozmotat. Aktivita končí, když účastníci stojí v rozmotaném kruhu nebo je jasné, že se kruh rozmotat nepodaří.	
Reflexe	10	Pokládáme skupině otázky, které jim pomohou reflektovat, co se ve hře dělo a co si z toho můžeme odnést o skupinové spolupráci. Příklady otázek, které můžeme pokládat: <i>Jaké to pro vás bylo?</i> <i>Jak se cítíte, když se vám uzel nepodařilo rozmotat?</i> <i>Co fungovalo?</i> <i>V jakých momentech a díky čemu se vám dařilo uzel rozplétat?</i> <i>Co bylo náročné?</i> <i>Co nefungovalo?</i> <i>Jak probíhala komunikace?</i> <i>Co se vám ohledně komunikace ne/dařilo?</i> <i>Co bylo důležité, abyste uspěli?</i> <i>Jaká byla role každého z vás pro to, aby se úkol povedl?</i> <i>Co je důležité pro úspěšnou spolupráci?</i> <i>Co bychom si měli zapamatovat, aby se nám dobře spolupracovalo a jako tým jsme uspěli v dalších aktivitách?</i>	
Závěr	10	Spolu si projdeme, co jsme dnes splnili, (zatleskáme si! :) a řekneme si, co nás čeká příště. Každý z účastníků jedním slovem vyjádří, jaké to pro něj dnes bylo.	Tisk: Tréninkový plán – 1x A3



Týmová spolupráce	Jsem spíše individualista.	Jsem týmový hráč.	Jsem týmový hráč, ale potřebuji vynikat.	Jsem individualista, ale pro splnění cíle se stávám týmovým hráčem.
Vůdčovství	Vedu pevnou rukou, ale necítím se v této pozici dobře.	Nejsem rád vůdce. Raději přenechávám někomu jinému.	V čele legrace ano, jinak mě téměř nikdo nebere vážně.	Jsem přirozený vůdce.
Orientace na cíl	Cíl je prvotní.	Nejdříve jdou lidé.	Mým cílem je pobavit lidi.	Všechno by mělo být orientováno na cíl.
Vztahy s lidmi	Mám velmi málo přátel, jsem spíše individualista.	Mám hodně přátel, hlavně kvůli vyslechnutí.	Mám hodně přátel, hlavně stále nových.	Mám málo přátel, pečlivě si je vybírám.
Popis vyjadřování	Vyjadřuji se čísly, fakty, grafy.	Vyjadřuji se skrze čísla a emoce.	Vyjadřuji se skrze obrazy a příběhy.	Vyjadřuji se kombinací logiky a příběhu.
Oblečení, doplňky	Spíše konzervativní, nezáleží mi na módních výstřelcích.	Řešit oblečení pro mě není podstatné	Sleduji módu, mám rád/a extravaganci	Image je důležitá, mám rád/a značkové oblečení.
Zábava	Zábava odvádí pozornost od práce.	Klidný pokec je ok.	To je ono, miluji zábavu.	Na chvíli se uvolnit je fajn, ještě lepší je kombinace se soutěží.
Soutěživost	Rád soutěžím, ale jen ve své hlavě.	Soutěžím, když nejde o nic podstatného.	Chci být nejlepší.	Život je výzva.
Klíčová slova	Systém, přesnost, dokonalost, čísla, fakta.	Harmonie, klid, pomoc, přátelé, tým, pocity.	Akce, zábava, energie, slunce, veselí, nálada.	Úspěch, výzva, výkon, rychlost, budoucnost, rozhodnost.





Modul 1: Úvod

Červený typ osobnosti

- Sebevědomí - Typicky sebevědomý a asertivní.
- Rozhodnost - Umí se rychle rozhodovat.
- Vůdcovství - Přirozený vůdce, který se ujímá vedení.
- Soutěživost - Snaží se být nejlepší.
- Odvaha - Ochota riskovat.
- Přímost - Komunikují jasně a přímo.
- Zápal - Vysoká motivace k dosažení cílů.
- Energie - Velmi dynamický a energický.
- Řešení problémů - Vynikající schopnost efektivně řešit problémy.
- Vášeň - Intenzivní a zapálený pro své zájmy.
- Odolnost - Schopnost odrazit se od neúspěchů.
- Praktičnost - Zaměření na konkrétní výsledky.
- Odvaha - Odvážně čelí výzvám.
- Ambice - Vysoké aspirace a cíle.
- Nezávislost - Raději se spoléhají sami na sebe.

Modrý typ osobnosti

- Empatie - Vysoce empatický a starostlivý.
- Komunikace - Vynikající schopnosti ústní a písemné komunikace.
- Věrnost - Hluboce loajální k přátelům, rodině a věcem.
- Podpůrnost - Skvěle podporuje a pečuje o druhé.
- Introspekce - Reflexivní a přemýšlivý.
- Spolehlivost - Spolehlivý a důvěryhodný.
- Emoční inteligence - Silné porozumění emocím.
- Trpělivost - Dokáže klidně čekat na výsledky.
- Přesvědčivost - Umí jemně ovlivňovat druhé.
- Diplomacie - Dobře zprostředkovává konflikty.
- Kreativita - Nápaditý a umělecký.
- Citlivost - Velmi citlivý k pocitům druhých.
- Týmová práce - Výborně spolupracuje.
- Morálka - Silný smysl pro etiku a spravedlnost.
- Schopnost naslouchat - Výjimeční posluchači.



Modul 1: Úvod

Zelený typ osobnosti

- Analytické schopnosti - Silná schopnost analyzovat a řešit složité problémy.
- Přesnost - Dbá na detaily a přesnost.
- Logika - Vysoce logický a systematický.
- Klid - Zachovává klid pod tlakem.
- Zvědavost - Vždy zvědavý a dychtivý učit se.
- Inovativnost - Inovativní a kreativní myšlení.
- Objektivita - Zachovává objektivitu při rozhodování.
- Efektivita - Hledá nejefektivnější řešení.
- Strategické plánování - Dobrý v dlouhodobém plánování a strategii.
- Vyhledávání znalostí - Neustále se snaží rozšiřovat své znalosti.
- Nezávislost - Cení si nezávislosti v myšlení a jednání.
- Metodický přístup - Přistupuje k úkolům uspořádaně.
- Technické dovednosti - Často dobře ovládá technologie a systémy.
- Soustředěnost - Schopnost intenzivního soustředění.
- Racionalita - Rozhoduje se na základě rozumu.

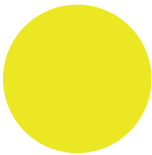
Žlutý typ osobnosti

- Optimismus - Obecně pozitivní a plný naděje.
- Společenská - Přátelský a společenský.
- Nadšení - Nadšený z činností a života.
- Flexibilita - Přizpůsobivost měnícím se situacím.
- Tvořivost - Kreativní a často inovativní.
- Inspirace - Inspiruje ostatní.
- Humor - Velký smysl pro humor a zábavu.
- Otevřenost - Otevřenost novým myšlenkám a zkušenostem.
- Energičnost - Vysoká energie a živost.
- Přesvědčivost - Schopnost přesvědčit ostatní šarmem.
- Neformálnost - Nenucený a uvolněný.
- Dobrodružnost - Rád zkouší nové věci.
- Expresivita - Otevřeně sděluje své pocity.
- Spontánnost - Spontánní a impulzivní.
- Charisma - Charismatický a poutavý.



Červený (direktor)

- má jasné cíle a vize
- potřebuje výzvy
- má rád pocit moci či kontroly
- chápe systémy a umí je využívat
- výborně komunikuje
- rád sleduje modní trendy
- nejčastěji ve vedoucích pozicích



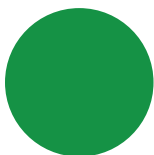
Žlutý (socializátor)

- extrovert
- je rád středem pozornosti
- potřebuje uznání okolí
- optimista
- mnohdy se řídí svou intuicí
- rozený baviči, kreativce, obchodník
- výborně prezentuje



Modrý (myslitel)

- praktický
- orientace na detail
- miluje grafy, čísla, tabulky, fakta
- spíše introvertnější
- raději volí klidné setkání pár přátel než velkou společnost
- má rád systém, tradice
- výborný účetní, právník, vědec, programátor



Zelený (podporovatel)

- potřebuje znát fakta, ale rozhoduje se na základě emocí
- orientují se hlavně na přítomnost
- mnohdy myslí více na ostatní než na sebe
- dotahuje věci do konce
- výborný posluchač
- nejčastěji je učitel, úředník, psychoterapeut, v pomáhající profesi

James Bond

červená



Shrek

červená



Darth Vader

červená



Donald Trump

červená



Princezna Elsa

červená



Harry Potter

červená



Jack Sparrow

červená



**Homer
Simpson**

červená



Ron Weasley

žlutá



Iron Man

žlutá



Bart Simpson

žlutá



Phoebe Buffay

žlutá



Princezna

Anna

žlutá



Sponge Bob

žlutá



Barbie

žlutá



**Pipi Dlouhá
Punčocha**

žlutá



Taylor Swift

zelená



Frodo Pytlík

zelená



Kapitán Amerika

zelená



Hagrid

zelená



Brumbál

zelená



Václav Havel

zelená



Marge Simpsonová

zelená



Forrest Gump

zelená



Hermiona Grangerová

modrá



Sheldon Cooper

modrá



Líza Simpsonová

modrá



Sherlock Holmes

modrá



ON MY FEET

Albert Einstein

modrá



ON MY FEET

Bill Gates

modrá



ON MY FEET



MODUL 2 -
KOMUNIKACE
(ÚROVEŇ 1)



Modul 2: Komunikace

Aktivita	Min.	Popis	Pomůcky
Příběh + cíl dne	5	<i>“Začínáme vaši přípravu na možnou účast v jihoamerické výzkumné expedici. Tam bude hrát zásadní roli komunikace, ať už efektivní komunikace mezi vámi jako týmem, i komunikace s místními lidmi. Proto se dnes na toto téma zaměříme.”</i> Cíl dne: znát zásady verbální a neverbální komunikace : mít sestavený svůj základní životopis	Tisk: Tréninkový plán – 1x A3
IceBreak: Tichá pošta	10	<i>“Během vaší expedice se nebudete vždy moci domlouvat vašim rodným jazykem, ani jazykem, který znáte, ale budete odkázáni třeba na gesta, symboly a další způsoby dorozumění se. Zároveň je důležité, abyste komunikovali co možná nejpřesněji, protože jinak se význam vašeho sdělení může ztratit. Abyste se na to připravili, zahrajeme si krátkou hru.”</i> Skupina si sedne do kruhu. Vychovatel začíná. Vymyslí symbol/obrázek, který nakreslí na papír a potom prstem na záda osobě po své pravé straně. Symbol by se měl týkat expedice nebo tématu příběhu. Další osoba ho opakuje prstem na záda osobě po své pravé straně. Poslední ten symbol nakreslí na papír a porovná se s originálem. Odehrajeme 2 kola.	Papír Tužka
Zásady Verbální komunikace	10	Teorie	VIDEO: Komunikace I.I
Hra Aktivit – Verbální komunikace	40	K tomu, abychom si vyzkoušeli principy verbální komunikace, využijeme hru. Vytvořte týmy, v nichž budou 2–3 osoby. Ve hře máte k dispozici karty s úkoly, kartu s červeným symbolem x, která slouží k odkládání karet, z nichž nebudete mít žádný bod, a kartu se zeleným symbolem ✓, která slouží pro odkládání karet, z nichž si budete počítat vítězné body. Tyto 2 speciální karty si každý tým položí před sebe na stůl. Ostatní karty si položte lícem dolů a	Mobil k měření času Tisk: Herní karty verbální – pro celou skupinu





		připravte si časomíru. Začátek kola: jeden člen začínajícího týmu si vytáhne kartu, na které má napsané 1 slovo nebo sousloví. Jeho úkolem je dané slovo v časovém limitu (30 s) co nejlépe popsat bez použití základu slova. Ostatní v jeho týmu se snaží slovo uhodnout. Pokud to v časovém limitu tým nestihne uhodnout, mají možnost hádat i ostatní týmy. V případě verbální komunikace je dovoleno používat pouze řeč, žádná gesta nebo ukazovat na předměty. U hry nejsou dovoleny žádné další pomůcky. Uhodne-li tým dané slovo, získává počet bodů, které jsou na kartě. Neuuhodne-li slovo v časovém limitu nebo použije-li napovídající základ slova, nezískává tým žádný bod. Následně hraje další tým. Vítězí tým, který získá nejvíce bodů.	
Reflexe	5	Po aktivitě proveďte skupinu ohlédnutím a zamyšlením nad tím, jak se jim dařilo plnit úkoly a co se při tom naučili. Návrh otázek pro reflexi: <i>Jak si myslíš, že hra proběhla?</i> <i>Co jste zjistili, že je nejobtížnější při komunikaci s partnerem?</i> <i>Kdy jste komunikovali efektivně?</i> <i>Jak poznáte, že druzí rozumí (a chápou) tomu, co se jim snažíte sdělit?</i> <i>Na čem vůbec závisí srozumitelnost komunikace?</i> <i>Snažil se někdo s druhými komunikovat a nebylo mu rozumět?</i> <i>Co potřebuješ k tomu, abys komunikoval efektivněji?</i>	Připravené otázky pro reflexi
Korálky 	1	<i>Skvělé, dostáváte vaši první korálku, na cestě za splněním požadavek do expedičního týmu.</i> Každému účastníkovi dáme jeden korálek, aby si ji navlékl na svůj náramek a zároveň v Tréninkovém plánu vyznačíme předkreslenou korálku.	Tisk: Tréninkový plán – 1x A3 Korálka pro každého účastníka





Pauza	5		
<u>Zásady neverbální komunikace</u>	15	Teorie + cvičení	<u>VIDEO: Komunikace I.II</u>
Hra Aktivita – Neverbální komunikace	30	K tomu, abychom si vyzkoušeli principy neverbální komunikace, využijeme hru. Vytvořte týmy, v nichž budou 2–3 osoby. Ve hře máte k dispozici karty s úkoly, kartu s červeným symbolem x, která slouží k odkládání karet, z nichž nebudete mít žádný bod, a kartu se zeleným symbolem ✓, která slouží pro odkládání karet, z nichž si budete počítat vítězné body. Tyto 2 speciální karty si každý tým položí před sebe na stůl. Ostatní karty si položte lícem dolů a připravte si časomíru. Začátek kola: jeden člen začínajícího týmu si vytáhne kartu, na které má napsané 1 slovo nebo sousloví. Jeho úkolem je dané slovo v časovém limitu (30 s) co nejlépe předvést bez použití slov, zvuků nebo ukazování na předměty. Ostatní v jeho týmu se snaží slovo uhodnout. U hry nejsou dovoleny žádné další pomůcky. Uhodne-li tým dané slovo, získává počet bodů, které jsou na kartě. Neuuhodne-li slovo v časovém limitu nebo použije-li napovídající nedovolený způsob napovídání, nezískává tým žádný bod. Následně hraje další tým. Vítězí tým, který získá nejvíce bodů.	Mobil k měření času Tisk: Herní karty Neverbální – pro celou skupinu
Reflexe	5	Po aktivitě proveďte skupinu ohlédnutím a zamyšlením nad tím, jak se jim dařilo plnit úkoly a co se při tom naučili. Návrh otázek pro reflexi: <i>Jakou informaci přenáší tato forma komunikace. (Zaujetí)</i> <i>Jak jste spolu navazovali / udržovali kontakt?</i> <i>Jak jste využili prostor kolem sebe?</i> <i>Co pomáhalo soustředění?</i> <i>Co vám pomohlo k odhalení sdělení?</i>	Připravené otázky k reflexi





		<i>Která sdělení byla více vypovídající a z jakého důvodu? Čeho bude dobré se vyvarovat při prezentaci?</i>	
Korálky 	1	<i>Skvělé, úspěšně jste splnili další výzvu v modulu komunikace a dostáváte vaši druhou korálku!</i> Každému účastníkovi dáme jeden korálek, aby si ji navlékl na svůj náramek a zároveň v Tréninkovém plánu vyznačíme předkreslenou korálku.	Tisk: Tréninkový plán – 1x A3 Korálka pro každého účastníka
Pauza	5		
Písemná komunikace – psaní životopisu	17	<i>Příběhový kontext “Abyste mohli požádat o účast na expedici, tak musíme umět dobře napsat svůj životopis, a to se v této části vyzkoušíme.”</i> <i>Co víte o psaní životopisů? Kde budete životopis potřebovat? Už někdo někdy svůj životopis psal? (Pokud ano, při jaké příležitosti?)</i> Podívejte se každý do pracovního listu, přečtěte si zásady toho, jak správně životopis napsat. <i>Rozuměli jste všemu? Je něco, co byste potřebovali vysvětlit?</i>	Tisk: Pracovní list – pro každého účastníka i facilitátora
Hra Aktivit – Písemná komunikace	25	K tomu, abychom si vyzkoušeli principy, které nám pomohou při tvorbě životopisu a ucházení se o pracovní místo, využijeme hru. Vytvořte týmy, v nichž budou 2–3 osoby. Ve hře máte k dispozici karty s úkoly, kartu s červeným symbolem x, která slouží k odkládání karet, z nichž nebudete mít žádný bod, a kartu se zeleným symbolem ✓, která slouží pro odkládání karet, z nichž si budete počítat vítězné body. Tyto 2 speciální karty si každý tým položí před sebe na stůl. Ostatní karty si položte lícem dolů a připravte si časomíru. Ke splnění úkolů budete také potřebovat tužku a několik papírů pro každý tým.	Mobil k měření času Tužka Papíry Tisk: Herní karty Písemná – pro celou skupinu





		Začátek kola: jeden člen začínajícího týmu si vytáhne kartu, na které má napsaný úkol. V časovém limitu (60 s) se pokuste společně co nejlépe splnit daný úkol. Ostatní týmy hodnotí, jak se vám podařilo úkol splnit. Váš výkon ohodnotí přidělením bodů 1-5. U hry je dovoleno pracovat s pracovními listy k tématu písemné komunikace. Následně hraje další tým. Vítězí tým, který získá nejvíce bodů.	
Reflexe	5	Po aktivitě proveďte skupinu ohlednutím a zamyšlením nad tím, jak se jim dařilo plnit úkoly a co se při tom naučili. Návrh otázek pro reflexi: <i>Co vám ke splnění úkolů pomáhalo?</i> <i>Co bylo obtížné?</i> <i>Kdy je podle vás nejlepší volbou písemná komunikace?</i> <i>V jakých situacích písemnou komunikaci obvykle používáte? Na co byste si měli dát pozor při psaní životopisu?</i>	Připravené otázky k reflexi
Korálky 	1	<i>Váš první modul Komunikace je u konce. Dařilo se vám výborně, a tedy dostáváte aj třetí korálku a teda jste úspěšně získali jednu ze 4 kompetenci, kterou potřebujete na výpravu do pralesa. Juhu!</i> Každému účastníkovi dáme jeden korálek, aby si ji navlékl na svůj náramek a zároveň v Tréninkovém plánu vyznačíme předkreslenou korálku.	Tisk: Tréninkový plán – 1x A3 Korálka pro každého účastníka
Závěrečné shrnutí a reflexe	5	Účastníky posadíme do kruhu a pokládáme jim otázky na závěrečnou reflexi. Návrh otázek: <i>Jak se vám dnešní program líbil?</i> <i>Co pro vás bylo dnes užitečné?</i> <i>Co si odnášíte?</i> <i>Co prakticky využijete?</i> ...každý říct alespoň 1 věc	Připravené otázky k reflexi









JIŽNÍ AMERIKA

ON MY FEET



DALEKOHLED

ON MY FEET



FOTOAPARÁT

ON MY FEET



BATOH

ON MY FEET



PLÁŽ

ON MY FEET



PŘÍSTAV

ON MY FEET



LETIŠTĚ

ON MY FEET



CESTA

ON MY FEET



POČASÍ

ON MY FEET



SOPKA

ON MY FEET



PRALES

ON MY FEET



DŽUNGLE

ON MY FEET



TERMOSKA

ON MY FEET



POKLAD

ON MY FEET



VESNICE

ON MY FEET



MĚSTO

ON MY FEET



JESKYNĚ

ON MY FEET



POHOŘÍ

ON MY FEET



2

TÁBOŘIŠTĚ

ON MY FEET



KONTINENT

ON MY FEET



NÁRODNÍ PARK

ON MY FEET



VODOPÁD

ON MY FEET



3

ŠPANĚLŠTINA

ON MY FEET



3

PORTUGALŠTINA

ON MY FEET



KULTURA

ON MY FEET



EXPEDICE

ON MY FEET



ZEMĚDĚLSTVÍ

ON MY FEET



INDIÁNI

ON MY FEET



DOMORODEC

ON MY FEET



NAVIGACE

ON MY FEET







MAPA

ON MY FEET



1

LETADLO

ON MY FEET



1

BATERKA

ON MY FEET



1

REPELENT

ON MY FEET



1

SLUNEČNÍ BRÝLE

ON MY FEET



1

KROKODÝL

ON MY FEET



1

OPICE

ON MY FEET



1

SVAČINA

ON MY FEET



1

STAN

ON MY FEET



1

POTAPEČ

ON MY FEET



2

KOMPAS

ON MY FEET



2

PAPOUŠEK

ON MY FEET



2

KAKTUS

ON MY FEET



2

KÁVA

ON MY FEET



2

ČOKOLÁDA

ON MY FEET



2

SPACÁK

ON MY FEET



2

KOMÁR

ON MY FEET



2

OPALOVACÍ KRÉM

ON MY FEET



2

PAVOUK

ON MY FEET



2

OHEŇ

ON MY FEET



3

LOŇ

ON MY FEET



ANAKONDA

ON MY FEET



3

PALMA

ON MY FEET



3

TURISTA

ON MY FEET



3

KOKOS

ON MY FEET



3

ŘEKA

ON MY FEET



3

BOUŘKA

ON MY FEET



3

HELIKOPTÉRA / VRTULNÍK

ON MY FEET



3

KAPESNÍ NŮŽ

ON MY FEET



3

LENOCHOD

ON MY FEET



JAK NAPSAT DOBRÝ ŽIVOTOPIIS?



ZÁKLADNÍ TIPY A PRAVIDLA

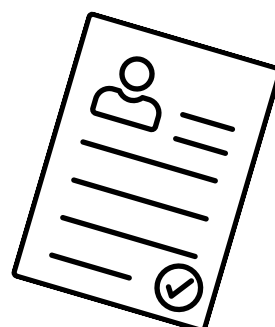
- Uvádějte pouze **pravdivé informace**
- Budte **struční a výstižní**, ideální rozsah životopisu je **1 až 2 strany**
- Údaje se uvádějí vždy **od nejnovějšího po nejstarší**
- Vypíchněte vždy hlavně ty zkušenosti, které vám pomohou získat požadované pracovní místo
- K vytvoření životopisu můžete použít **online šablony** na internetu
- **Pozor na pravopisné chyby!**

CO DO ŽIVOTOPISU PATŘÍ?

- **Osobní a kontaktní údaje:**
 - titul, jméno, příjmení, datum narození, bydliště
 - telefonní číslo a e-mail
- **Fotografie:**
 - měla by být reprezentativní
 - pokud nemáte profesionální fotku, raději ji vynechte
- **Pracovní zkušenosti:**
 - předchozí pracovní zkušenosti a brigády
 - uvádějte zkušenosti ideálně za posledních 5-10 let, starší není třeba uvádět, pokud to není pro požadovanou práci relevantní
 - vždy napište měsíc a rok začátku a ukončení pracovního poměru
 - napište jméno zaměstnavatele, název pracovní pozice a její stručný popis
- **Vzdělání:**
 - není třeba uvádět mateřskou školu
 - základní škola se také neuvádí, pokud to není poslední dosažené vzdělání
 - důležité je zmínit název školy, obor studia, získaný titul a rok ukončení
- **Znalosti a speciální dovednosti:**
 - úroveň jazykových znalostí, absolvované kurzy, řidičský průkaz, počítačové dovednosti, odborné certifikáty...
- **Zájmy a koníčky**
 - pouze v krátkosti a stručně

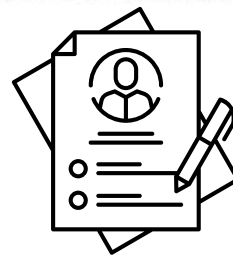
CO DO ŽIVOTOPISU NEPATŘÍ?

- Informace o **zdravotním stavu**, pokud to zaměstnavatel nebo pracovní pozice nevyžaduje
- **Rodinný stav** (ženatý/a, svobodný/a, počet dětí...)
- **Dlouhé věty a souvětí**
- Pravopisné **chyby**
- **Nepravdivé údaje**
- **Nevhodná fotografie**



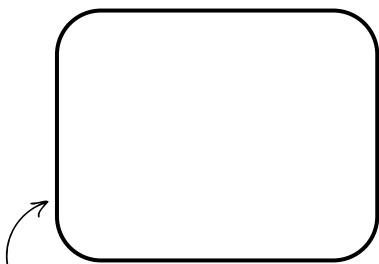


TVŮJ ŽIVOTOPIS - ZKUS SI HO VYPLNIT! :)



OSOBNÍ A KONTAKTNÍ ÚDAJE

Zde vyplň své údaje



Fotografie - zkus se nakreslit! :)

Celé jméno:

Datum narození:

Adresa:

Telefon:

Email:

PRACOVNÍ ZKUŠENOSTI

Máš nějaké pracovní zkušenosti? Měl/a jsi například někdy nějakou brigádu? Jestli ano, napiš ji sem.

Pracovní pozice:

Název firmy/organizace:

Stručný popis pozice:

Od kdy do kdy:

VZDĚLÁNÍ:

Zde napiš, jaké máš ukončené vzdělání. Můžeš napsat i školu, kterou teď navštěvuješ.

Název školy:

Obor:

Od kdy do kdy:

Název školy:

Obor:

Od kdy do kdy:

ZNALOSTI A DOVEDNOSTI:

Máš nějaké zajímavé dovednosti/znalosti? Umíš např. nějaký jazyk, pracovat s nějakým programem nebo jsi prošel/a nějakým kurzem? Napiš to sem.

ZÁJMY A KONÍČKY:

Zde ve stručnosti vypiš své zájmy a koníčky.



VZDĚLÁNÍ

NAPIŠ PŘEHLED SVÉHO DOSAVADNÍHO
VZDĚLÁNÍ



KONÍČKY

NAPIŠ SVÉ KONÍČKY, KTERÉ TI POMOHOU PŘI
HLEDÁNÍ PRÁCE



DOVEDNOSTI

NAPIŠ SVÉ DOVEDNOSTI, KTERÉ JSOU PRO
ŽIVOTOPIŠ RELEVANTNÍ



OSOBNÍ INFORMACE

NAPIŠ OSOBNÍ INFORMACE, KTERÉ JSOU PRO
ŽIVOTOPIŠ RELEVANTNÍ



ZKUŠENOSTI

NAPIŠ SVOJE DOSAVADNÍ ZKUŠENOSTI, KTERÉ
JSOU PRO ŽIVOTOPIS RELEVANTNÍ



KONÍČKY

NAKRESLI SVOJE KONÍČKY, KTERÉ TI
POMOHOU PŘI HLEDÁNÍ PRÁCE



DOVEDNOSTI

NAKRESLI SVOJE DOVEDNOSTI, KTERÉ TI
POMOHOU PŘI HLEDÁNÍ PRÁCE



ZKUŠENOSTI

NAKRESLI SVOJE DOSAVADNÍ ZKUŠENOSTI,
KTERÉ JSOU PRO ŽIVOTOPIS RELEVANTNÍ



ŽIVOTOPIS

**NAKRESLI ŠABLONU ŽIVOTOPISU A POJMENUJ
JEDNOTLIVÉ ČÁSTI**



ŽIVOTOPIS

NAPIŠ TÉMATA, KTERÁ PATŘÍ DO ŽIVOTOPISU



BUDOUCNOST

**NAKRESLI, JAK BUDE TVŮJ ŽIVOT IDEÁLNĚ
VYPADAT ZA PĚT LET**



CHYBNÝ ŽIVOTOPIS

NAPIŠ, CO DO ŽIVOTOPISU NEPATŘÍ



AUTOPORTRÉT

NAKRESLI SE, JAK BUDEŠ VYPADAT, AŽ ZÍSKÁŠ
SVÉ VYSNĚNÉ ZAMĚSTNÁNÍ



VYSNĚNÉ ZAMĚSTNÁNÍ

NAPIŠ, JAK VYPADÁ TVÉ VYSNĚNÉ ZAMĚSTNÁNÍ



NECHTĚNÁ PRÁCE

NAPIŠ, JAKOU PRÁCI BYS NIKDY NECHTĚL
DĚLAT



NECHTĚNÁ PRÁCE

NAKRESLI, JAKOU PRÁCI BYS NIKDY NECHTĚL
DĚLAT



VYSNĚNÉ ZAMĚSTNÁNÍ

NAKRESLI, JAK VYPADÁ TVÉ VYSNĚNÉ
ZAMĚSTNÁNÍ



E-MAIL

NAPIŠ TEXT PRO E-MAIL, KTERÝM POŠLEŠ SVŮJ
ŽIVOTOPIS



POHOVOR

**NAKRESLI, JAK SE OBLEČEŠ NA PRACOVNÍ
POHOVOR**



DOPORUČENÍ

NAPIŠ, KOHO BYS MOHL POŽÁDAT
O DOPORUČENÍ NA TVOU PRÁCI
A SCHOPNOSTI



BÁSNIČKA

NAPIŠ SVŮJ ŽIVOTOPIS JAKO BÁSNIČKU



PÍSNÍČKA

NAPIŠ SVŮJ ŽIVOTOPIŠ JAKO TEXT NA ZNÁMOU
PÍSNŮVOU MELODII
(POKUD JI I ZAZPÍVÁŠ, + 5 BODŮ)



HLEDÁNÍ PRÁCE

NAPIŠ V BODECH, JAK BYS HLEDAL PRÁCI
(KDE, KOHO SE ZEPTAT, KAM ZAJÍT...)



SPORTOVNÍ KLUB

PŘEDSTAV SI, ŽE TOUŽÍŠ ZÍSKAT PRACOVNÍ
MÍSTO VE SPORTOVNÍM KLUBU A PÍŠEŠ
MOTIVAČNÍ DOPIS. **NAPIŠ** DŮVOD, PROČ
CHCEŠ PRACOVAT PŘÁVĚ TADY.



ZÁMOŘSKÁ LOĎ

PŘEDSTAV SI, ŽE TOUŽÍŠ ZÍSKAT PRACOVNÍ MÍSTO NA ZÁMOŘSKÉ LODI A PÍŠEŠ MOTIVAČNÍ DOPIS. **NAPIŠ** DŮVOD, PROČ CHCEŠ PRACOVAT PRÁVĚ TADY.



NÁKUPNÍ CENTRUM

PŘEDSTAV SI, ŽE TOUŽÍŠ ZÍSKAT PRACOVNÍ
MÍSTO V NÁKUPNÍM CENTRU A PÍŠEŠ
MOTIVAČNÍ DOPIS. **NAPIŠ** DŮVOD, PROČ
CHCEŠ PRACOVAT PŘÁVĚ TADY.



ÚŘAD

PŘEDSTAV SI, ŽE TOUŽÍŠ ZÍSKAT PRACOVNÍ
MÍSTO NA ÚŘADĚ U VÁS V OBCI A PÍŠEŠ
MOTIVAČNÍ DOPIS. **NAPIŠ** DŮVOD, PROČ
CHCEŠ PRACOVAT PRÁVĚ TADY.



ZAHRADNICKÉ CENTRUM

PŘEDSTAV SI, ŽE TOUŽÍŠ ZÍSKAT PRACOVNÍ
MÍSTO V ZAHRADNICKÉM CENTRU A PÍŠEŠ
MOTIVAČNÍ DOPIS. **NAPIŠ** DŮVOD, PROČ
CHCEŠ PRACOVAT PRÁVĚ TADY.



LESY ČR

PŘEDSTAV SI, ŽE TOUŽÍŠ ZÍSKAT PRACOVNÍ MÍSTO U LESŮ ČESKÉ REPUBLIKY A PÍŠEŠ MOTIVAČNÍ DOPIS. **NAPIŠ** DŮVOD, PROČ CHCEŠ PRACOVAT PŘÁVĚ TADY.



HUDEBNÍ FESTIVALY

PŘEDSTAV SI, ŽE TOUŽÍŠ ZÍSKAT PRACOVNÍ MÍSTO VE FIRMĚ, KTERÁ ZAJIŠŤUJE ORGANIZACI HUDEBNÍCH FESTIVALŮ A PÍŠEŠ MOTIVAČNÍ DOPIS. **NAPIŠ** DŮVOD, PROČ CHCEŠ PRACOVAT PRÁVĚ TADY.



MODUL 3

SPOLUPRÁCE

(ÚROVEŇ 1)



Modul 3: Spolupráce

Aktivita	Min.	Popis	Pomůcky
Úvod	5	Přivítání a představení Tréninkové mapy, kde se nacházíme, čím jsme prošli a co nás ještě čeká. <i>"Pokračujeme v přípravách na vaši výpravu do jihoamerické džungle. Zatím jste zvládli komunikaci a dnes/teď se budete učit, jak spolupracovat."</i> Cíl modulu: Pochopit spolupráci jako důležitou součást fungování mezi lidmi. Základní atributy spolupráce	Tisk: Tréninkový plán – 1x A3
Icebreak	10	Jablko, pomeranč, banán! Cíl: Skupina se musí pohybovat synchronizovaně, aby se kruh udržel vcelku. 1) Vytvořte s lidmi ve skupině kruh, v němž každý člen položí ruce na ramena osoby před sebou; 2) Facilitátor opíše následující příkazy: - Jablko znamená, že všichni skáčou dopředu současně ("nepřerušujte kruh"); - pomeranč znamená, že všichni skáčou dozadu; - banán znamená, že všichni skočí dozadu a otočí se o 180 stupňů, takže položí ruce na ramena osoby vzadu. Facilitátor jim řekne, aby se otočili doleva nebo doprava, jen aby se hráči při provádění pohybu nemátli. Různé úrovně obtížnosti: - Snadný režim: facilitátor bude dávat povely v pomalém tempu. např. jablko!... banán!.... jablko!.... pomeranč! s několikavteřinovými přestávkami mezi povely; - Střední režim: facilitátor bude kombinovat 2 příkazy. např. banán-jablko!... pomeranč-jablko!	





		Šílený režim: facilitátor kombinuje tři a více příkazů.	
Hrdinové bez záruky – úvod	15	<i>Spolupráce je důležitou součástí expedičního týmu, bez které se skupina neobejde. Sám člověk v náročných podmínkách nepřežije. Nejde nám o to, abychom měli samostatné úspěšné expedičníky. Potřebujeme tým. Tým, který se může spolehnout jeden na druhého. Spolupráce ale není jednoduchá, lidé se musí poznat, porozumět si, pracovat na sobě a zároveň se snažit, aby to bylo dobré pro všechny, nejen pro jednoho. A právě tuto spolupráci si teď procvičíme, a to v jedné hře s názvem Hrdinové bez záruky. Vášim úkolem ... (pravidla hry)."</i> Vysvětlíme hráčům pravidla hry. Hrdinové bez záruky jsou maximálně pro 8 hráčů.	Hrdinové bez záruky – 1 hra pro max 8 lidí
Hrdinové bez záruky – hra	60	Necháme hráče odehrát první "testovací" kolo. Současně jim zopakujeme pravidla, aby si je mohli vztáhnout ke skutečnému zážitku z prvního kola hry. Když usoudíme, že jsou hráči připraveni hrát, zahájíme první kolo. Tímto způsobem odehráme tolik kol, kolik je potřeba. Po každém kole následuje krátká facilitace – zhodnocení toho, jak jsme hráli, co je třeba udělat jinak a stanovení strategie pro další kolo.	Hrdinové bez záruky
Reflexe	10	Klademe účastníkům otázky, abychom jim dali příležitost zpracovat jejich zkušenosti s touto aktivitou. Příklady otázek, které můžeme pokládat: <i>Jaké to pro vás bylo? Proč jste si nerozuměli? V čem si myslíte, že byl problém? Kde to vázlo? Co se vám osvědčilo? Jak vypadala vaše komunikace? Jaká byla vaše strategie? Co se stalo, když jste pochopili, jak máte komunikovat?</i>	





		Co si z toho mohu odnést pro práci se spolužáky/přáteli?	
Korálky 	1	<i>Vaši první úkol v tomhle modulu – v modulu o spolupráci je splněn. Dostáváte korálku, na svůj expediční náramek.</i> Každému účastníkovi dáme jednu korálku, aby si ji navlékl na svůj náramek a zároveň v Tréninkovém plánu vyznačíme předkreslenou korálku.	Tisk: Tréninkový plán – 1x A3 Korálka pro každého účastníka
Desatero dobré spolupráce	10	Účastníky rozdělíme do dvou skupin (každá asi po 5 lidech). Každá skupina vytvoří na flipchartový papír seznam "zásad", na kterých by podle nich měla být založena skupinová spolupráce. <i>„Toto desatero si můžete na cestu do džungle zobrať so sebou a pripomínat si ho při náročných nebo důležitých situacích. Spolupráce sice je něco, co se dá naučit, ale vyžaduje neustálou starostlivosť. Vezmete si so sebou toto desatero jako návod, jak o spolupráci pečovať.“</i>	Flipchart papír Flipchart fixky Tisk: Ukázkové desatero – 1x pro facilitátora
Korálky 	1	<i>Vaši druhý úkol v tomhle modulu – v modulu o spolupráci je splněn. Skvěle jste napsali desatero dobré spolupráce, které si se sebou vezmete do Amazonie a bude vám připomínkou toho, co jste se naučili. Dostáváte korálku, na svůj expediční náramek.</i> Každému účastníkovi dáme jednu korálku, aby si ji navlékl na svůj náramek a zároveň v Tréninkovém plánu vyznačíme předkreslenou korálku.	Tisk: Tréninkový plán – 1x A3 Korálka pro každého účastníka
Tropická bouře	40	Účastníky rozdělíme do dvou skupin. V každé skupině si mezi sebou vyberou jednoho dobrovolníka. <i>“Bára právě volala, že včera měla s výzkumným týmem velké štěstí, protože se přes jejich tábor přehnala silná tropická bouře. Měli štěstí, že přežili, protože tropické bouře jsou často velmi ničivé a ve stejném ročním období, kdy se má konat vaše expedice, jsou tropické bouře na denním pořádku.</i>	Špejle Lepenka Papír Fén Šátky na oči





Proto je nyní velmi důležité, abyste se naučili, jak se před takovými bouřkami chránit.

A přestože známe některé podmínky v deštných pralesech Jižní Ameriky, stále zůstává mnoho neprozkoumaného. Například v loňském roce snědl jiný expediční tým jedovatou houbu, po které oslepl. Byli strašně vyděšení a nešťastní z toho, co se jim stalo, ale naštěstí je místní šaman ujistil, že taková slepota je jen dočasná a že po několika hodinách přejde. Jeden z nich, který zrovna nebyl na obědě, kde jedovatou houbu jedli, prozkoumával okolí. Vylezl na strom, aby měl lepší výhled. Když byl nahoře, uklouzla mu noha a on spadl na zem. Měl takovou smůlu, že si zlomil obě ruce... Těžce se vrátil do tábora, kde zjistil, že nikdo z jeho týmu nevidí.

Ale co se nestalo... blížila se totiž velká tropická bouře a oni si samozřejmě museli začít stavět úkryt, aby se před ní ukryli. Nemohli čekat několik hodin, než opět uvidí... Tak začali stavět.

Nyní si tyto podmínky zrekapitulujeme, abyste byli připraveni i na ty na nejrůznější situace, protože sníst jedovaté rostliny není nic neobvyklého..

Vášim úkolem je za 20 minut postavit z párátek, papíru a kartonu přístřešek, který vás ochrání před tropickou bouří a do kterého se vejdou alespoň 4 hrnky. Vyzkoušejme si však náročné podmínky, které před vámi zažil jiný expediční tým, a dobrovolník, kterého jste původně vybrali, nebude moci používat ruce a zbytek skupiny bude mít zavázané oči.

Zároveň si dovolím jednu malou radu: Nezapomeňte na své skvělé Desatero, které jste si právě vytvořili. Pomůže vám při budování vašeho přístřešku!"

Úkolem týmu je nyní postavit přístřešek ze špejlí, papíru a lepenky. Všichni kromě jednoho dobrovolníka mají zavázané oči, ale ten nemůže pracovat rukama. Může pouze slovně navádět ostatní, co mají dělat.





		Po uplynutí času , který můžete upravovat podle potřeb a zejména pokroku týmu, si všichni hráči sundají pásky z očí a podívají se, co se jim podařilo postavit. Jako zkouška, zda přístřešek vydrží tropickou bouří, bude fén.	
Reflexe	15	Klademe účastníkům otázky, aby měli možnost zpracovat své zkušenosti s touto aktivitou. Zároveň je naším cílem zeptat se účastníků, jak se jim podařilo aplikovat Desatero dobré spolupráce. Příklady otázek, které můžeme pokládat: <i>Jak se vám přístřešek stavěl?</i> <i>Co bylo nyní jinak ve srovnání s Hrdiny bez záruky?</i> <i>V čem byla vaše spolupráce nyní lepší/horší?</i> <i>Jaká strategie spolupráce/rozdělení rolí se vám osvědčila?</i> <i>Jak se vám podařilo uplatnit Desatero?</i> <i>Které body se vám povedly a které ne?</i> <i>Bylo pro vás Desatero užitečné?</i> <i>Co byste nyní, po této zkušenosti, v Desateru změnili?</i> <i>Co si z toho zapamatujete do svého života?</i> <i>Co se vám na této aktivitě líbilo?</i> Pokud se účastníci rozhodnou, že chtějí něco změnit, nechte je Desatero změnit.	
Korálky 	1	<i>Vaši poslední úkol v tomhle modulu – v modulu o spolupráci je splněn. V džungli přežijete tropickou bouří i nepředvídatelné podmínky. Dostáváte korálku, na svůj expediční náramek.</i> Každému účastníkovi dáme jednu korálku, aby si ji navlékl na svůj náramek a zároveň v Tréninkovém plánu vyznačíme předkreslenou korálku.	Tisk: Tréninkový plán – 1x A3 Korálka pro každého účastníka
Závěr	10	V tréninkovém plánu označíme, co jsme dnes splnili (zatleskáme si! :) a řekneme si, co nás čeká příště. Každý z účastníků jedním slovem vyjádří, jaké to pro něj dnes bylo.	Tréninkový plán







Modul 3: Spolupráce

Desatero dobré spolupráce

1. Jasná a bezpečná komunikace (aktivní naslouchání)
2. Důvěra (bezpečné prostředí)
3. Samostatnost a nezávislost
4. Empatie
5. Zodpovědnost
6. Kreativita
7. Pozitivita
8. Jasně cíle a úkoly
9. Sdílení znalostí
10. Podpora



MODUL 4

KREATIVITA

(ÚROVEŇ 1)



Modul 4: Kreativita

Aktivita	Min.	Popis	Pomůcky
Úvod	30	Přivítání a představení na mapě tréningu, kde jsme a co nás dnes čeká. <i>“Naše šance, že vyrazíme na výpravu do Amazonie, je podle mě docela slibná a je potřeba začít se mentálně i fyzicky připravovat na to, že pojedeme. Pojdme dnes začít tím, že vytvoříme:</i> 1. <i>Jméno naší výpravy (týmu)</i> 2. <i>Skupinový pokřik</i> 3. <i>Prapor výpravy</i> 4. <i>Píseň proti trudomyslnosti (nevíme, co nás tam čeká)</i> 5. <i>Manifest skupiny – kdo jsme, jaké jsou naše záměry, co potřebujeme atp. (necháme si přeložit do známých místních jazyků)</i> 6. <i>Rozmyslet jaké vybavení budeme potřebovat s sebou.</i> 7. <i>Rozmyslet jaké dary vezmeme, abychom si získali místní na naši stranu a zároveň nebyly moc těžké do batohu.”</i> Úkoly napíšeme na tabuli / flipchart Skupina si sama určí, zda případně co bude tvořit dohromady nebo jak si úkoly rozdělí. Na závěr jako skupina prezentují, co mají – předvedou pokřik, zazpívají píseň proti trudomyslnosti atd.	Tisk: • Tréninkový plán – 1x A3 Papír Psací potřeby Barvy (fixy, pastelky...) Tabule/flipchart + fixy
Aktivita na evokaci tématu asertivity	15	Naznačíme na zemi linku (provázek, lano, vytyčení prostoru od židle k židli atp.). Na jeden konec umístíme papír s nápisem “pasivní” na druhý konec papír s nápisem “agresivní”. Vysvětlíme, že linka představuje škálu, jak lidé mohou reagovat na určité situace – od absolutně pasivní až po zcela agresivní. Budete jim postupně představovat různé situace a jejich úkolem	Provázek / lano / jiné Papír s nápisem “pasivní” Papír s nápisem “agresivní”





		bude se postavit na škále podle toho, jak by v dané situaci reagovali. Postupně jim představíte následující situace (nebo si vymyslíte své vlastní situace). Až se rozmístí můžete pár účastníků vyzvat, aby posdělili, jaká by byla jejich reakce a proč. 1. Pracujete ve skupině na stavbě nového rybářského voru, ale jeden člen nepomáhá, což zpomaluje stavbu. 2. Máš pocit, že starší z vesnice nespravedlivě kritizoval tvůj ručně vyrobený koš, protože nepochopil funkčnost jedinečného designu, který jsi použil/a. 3. Během kmenového setkání tě někdo neustále přerušuje, když se snažíš sdílet své nápady na zlepšení loveckých technik. 4. Zjistíš, že skupina tvých přátel šla na lov bez tebe. 5. Slyšíš, že se v kmeni šíří nepravdivé zvěsti o tvém chování na nedávných slavnostech sklizně. 6. Tvůj mladší sourozenec si stále půjčuje tvé lovecké nástroje bez dovolení a nevrací je. 7. Někdo v kmeni vytvoří tvůj obraz, který se ti nelíbí, a odmítá ho odstranit z komunitní chaty. 8. Tvůj soused bubnuje a zpívá pozdě v noci a ty nemůžeš spát, když se snažíš odpočívat na ranní lov.	
Korálky 	1	<i>Skvělé, dostáváte vaši první korálku, v tomhle modulu! Váš tým je posilněn a taky vaše kreativita.</i> Každému účastníkovi dáme jednu korálku, aby si ji navlékl na svůj náramek a zároveň v Tréninkovém plánu vyznačíme předkreslenou korálku.	Tisk: • Tréninkový plán – 1x A3 Korálka pro každého účastníka





Video: Asertivita	10	Abychom se dozvěděli více o dnešním tématu, pustíme si video Asertivita .	Video: Asertivita
Asertivita – vlastní příklady	20	Rozdělíme skupinu na trojice až čtveřice. Každá z nich má za úkol vymyslet alespoň 2 příklady k tomu, kdy se k nim nebo oni k někomu chovali 1. Pasivně 2. Asertivně 3. Agresivně Každá skupina postupně sdílí své příklady. Pokud by účastníci nevěděli, můžete jim pomoci uvedením vlastních příkladů nebo z dokumentu <u>Příklady typů chování</u>.	Papíry Psací potřeby Tisk: • Příklady typů chování – 1x pro facilitátora - o (nebo k nahlédnutí v elektronické podobě)
Korálky 	1	<i>Skvělé, dostáváte vaši druhou korálku, v tomto modulu! Vaše asertivita teď nabírá kontury.</i> Každému účastníkovi dáme jednu korálku, aby si ji navlékl na svůj náramek a zároveň v Tréninkovém plánu vyznačíme předkreslenou korálku.	Tisk: • Tréninkový plán – 1x A3 Korálka pro každého účastníka
Přestávka	15	Přestávka	
Asertivita – role plays	30	Rozdělíme účastníky do trojic. Každá z trojic dostane jednu modelovou situaci. Jejich úkolem bude vymyslet, jak by vypadala pasivní, asertivní a agresivní reakce na danou situaci. Skupinky pak před ostatními svou situaci a předvedou všechny tři reakce. Každá reakce by měla být cca 1 minutu. Po každé skupince nechte účastníky určit, která reakce byla pasivní / asertivní / agresivní. Dále diskutujte, jaký styl by byl v dané situaci nejvíce či nejméně efektivní, jaké by bylo pravděpodobné vyústění situace v návaznosti na danou reakci atp.	Tisk: • Asertivita_modelové situace – 1x do skupiny a nastříhat
Asertivita - “já-výroky”	25	Rozdělíme účastníky do dvojic . Každá z dvojic dostane 2 věty z dokumentu <u>Asertivita – já výroky</u> a má za úkol je přeformulovat do “já výroků”.	Tisk: • Asertivita – já_vyroky – 1x pro





		Dvojice postupně sdílí. V dokumentu <u>Asertivita – ja výroky resení</u>, najdete příklady možných korespondujících já-výroků.	<i>skupinu a nastříhané</i> - Asertivita – ja výroky resení – 1x pro facilitátora (nebo k nahlédnutí v elektronické podobě)
Reflexe	15	Pokládáme skupině otázky, které jim pomohou ukotvit nová uvědomění a převést je do praxe. Příklady otázek, které můžeme pokládat: <i>Co nového jste se dnes dozvěděli ohledně pasivního / agresivního / asertivního chování?</i> <i>Co jste si uvědomili o svém vlastním stylu komunikace/chování?</i> <i>Jaký dopad může mít způsob vaší komunikace na reakci druhého?</i> <i>Jak můžete nová uvědomění použít v běžném životě?</i> <i>Jak můžete být ve svém životě více asertivní?</i> <i>V jakých konkrétních situacích by bylo dobré, abyste byli více asertivní (tzn. méně pasivní nebo méně agresivní)?</i> <i>Co dalšího si z dneška odnášíte?</i>	
Korálky 	1	<i>Tenhle modul se vám úspěšně podařilo dokončit! Dostáváte vaši poslední korálku a můžete jít dál, do posledního modulu.</i> Každému účastníkovi dáme jednu korálku, aby si ji navlékl na svůj náramek a zároveň v Tréninkovém plánu vyznačíme předkreslenou korálku.	Tisk: Tréninkový plán – 1x A3 Korálka pro každého účastníka
Závěr	10	V <u>mapě tréningu</u> označíme, co jsme dnes splnili (zatleskáme si! :)) a řekneme si, co nás čeká příště. Každý z účastníků jedním slovem vyjádří, jaké to pro něj dnes bylo / jak se v tuhle chvíli cítí / ...”	Tréninkový plán



Modul 4: Kreativita

Příklady pasivního chování

Když někdo ve skupinovém projektu navrhne nápad, který podle vás nebude fungovat, mlčíte, protože nechcete nikoho naštvat.

Přátelé se rozhodnou jít na film, který se vám nelíbí, ale vy jdete, aniž byste vyjádřili své preference.

Znáte odpověď na otázku, kterou vám učitel položí ve třídě, ale nezvednete ruku, protože se bojíte, že se zmýlíte.

Přítel často vtipkuje na váš účet a vy se smějete, i když to zraňuje vaše city.

Příklady asertivního chování

V případě neshody ve skupinovém projektu navrhneš kompromis, jasně vysvětlíš své důvody a vyslechněš nápady ostatních.

Když si kamarád bez zeptání půjčí tvé věci, řekneš mu, že se s ním rád podělíš, ale že bys byl raději, kdyby se tě nejdříve zeptal.

Příteli přímo a s úctou řeknete, že se cítíte dotčeni, když na poslední chvíli bez dobrého důvodu zrušil své plány.

Když ve třídě nerozumíte nějakému pojmu, požádáte učitele o vysvětlení, místo abyste předstírali, že mu rozumíte.

Příklady agresivního chování

Během skupinového výletu trváš na výběru restaurace, aniž bys bral v úvahu preference ostatních, a nebereš v úvahu žádné námítky.

Na kritiku při skupinovém hodnocení reagujete defenzivně a obviňujete ostatní z nedostatků projektu.

Když s vámi kamarád nesouhlasí v nějakém citlivém tématu, zvýšíte hlas a použijete ostrá slova.

Když nejsou rodiče doma, vyžaduješ od mladších sourozenců, aby se řídili všemi tvými pokyny, a využíváš k tomu svůj věk.





1. Pracujete ve skupině na stavbě nového rybářského voru, ale jeden člen nepomáhá, což zpomaluje stavbu.
2. Máš pocit, že starší z vesnice nespravedlivě kritizoval tvůj ručně vyrobený koš, protože nepochopil funkčnost jedinečného designu, který jsi použil/a.
3. Během kmenového setkání tě někdo neustále přerušuje, když se snažíš sdílet své nápady na zlepšení loveckých technik.
4. Zjistíš, že skupina tvých přátel šla na lov bez tebe.
5. Slyšíš, že se v kmeni šíří nepravdivé zvěsti o tvém chování na nedávných slavnostech sklizně.
6. Tvůj mladší sourozenec si stále půjčuje tvé lovecké nástroje bez dovolení a nevrací je.
7. Někdo v kmeni vytvoří tvůj obraz, který se ti nelíbí, a odmítá ho odstranit z komunitní chaty.
8. Tvůj soused bubnuje a zpívá pozdě v noci a ty nemůžeš spát, když se snažíš odpočívat na ranní lov.





Modul 4: Kreativita

Asertivita - Já výroky

- "Nikdy mě neposloucháš, když s tebou mluvím."
- "Pořád necháváš své věci všude roztroušené."
- "Ani ses neobtěžoval(a) mi zavolat zpátky."
- "Pořád jsi na telefonu, když spolu mluvíme."
- "Nikdy mi nepomáháš se skupinovými projekty."
- "Pořád chodíš pozdě na naše schůzky."
- "Trávíš příliš mnoho času hraním videoher."
- "Nezajímáš se o pocity nikoho jiného než sebe."
- "Vždycky mě ignoruješ, když jsou kolem tvoji další přátelé."
- "Nikdy neděláš svůj díl domácích prací."
- "Pořád mi skáčeš do řeči."
- "Nerespektuješ mé soukromí."
- "Při plánování myslíš jen na sebe."
- "Všechno, co se pokusíš zorganizovat, pokazíš."
- "Vůbec ses neučil(a), a teď propadáš."
- "Sníš všechny svačiny a nenecháš nic pro ostatní."
- "Jsi jen líný(á) a nikdy si neuděláš svou část."
- "Pořád přebíráš vedení a nikdy nedovolíš nikomu jinému říct svůj názor."
- "Když jsme spolu, pořád kontroluješ telefon."
- "Tím, že jsi přišel(a) pozdě, jsi zkazil(a) večer všem."





Modul 4: Kreativita

Asertivita - Ja výroky - Řešení

"Nikdy mě neposloucháš, když s tebou mluvím."

"Cítím se přehlížený(á), když mám pocit, že mě během našich rozhovorů neposloucháš."

"Pořád necháváš své věci všude roztroušené."

"Přál(a) bych si, abys si své věci uklízel(a), protože mě to rozptyluje."

"Ani ses neobtěžoval(a) mi zavolat zpátky."

"Cítil(a) bych se lépe, kdybys mi zavolal(a) zpátky, abychom mohli dokončit naši diskuzi."

"Pořád jsi na telefonu, když spolu mluvíme."

"Připadám si, že pro tebe nejsem důležitá, když během našich rozhovorů používáš telefon."

"Nikdy mi nepomáháš se skupinovými projekty."

"Byl(a) bych rád(a), kdybys se více zapojil(a) do našeho skupinového projektu, potřebuji tvoji pomoc."

"Pořád chodíš pozdě na naše schůzky."

"Když opakovaně chodíš pozdě, mám pocit, že si nevážíš mého času."

"Trávíš příliš mnoho času hraním videoher."

"Měl(a) bych radost, kdybys místo hraní videoher trávil(a) více času se mnou."

"Nezajímáš se o pocity nikoho jiného než sebe."

"Cítím, že mé pocity nejsou brány v potaz, a rád(a) bych si o tom mluvil(a)."

"Vždycky mě ignoruješ, když jsou kolem tvoji další přátelé."

"Cítím se opomíjený(á), když mě přestaneš vnímat, jakmile jsou kolem další přátelé."

"Nikdy neděláš svůj díl domácích prací."

"Cítil(a) bych se lépe, kdybychom se na domácích pracích podíleli rovnoměrně."

"Pořád mi skáčeš do řeči."

"Rád(a) bych, kdybys mě nechal(a) domluvit."

"Nerespektuješ mé soukromí."

"Je pro mě důležité, aby bylo respektováno mé soukromí, a ocenil(a) bych, kdybys to bral(a) v potaz."



Co-funded by
the European Union



Modul 4: Kreativita

"Při plánování myslíš jen na sebe."

"Chtěl(a) bych, abychom naše společné plány vytvářeny tak, aby vyhovovaly nám oběma."

"Všechno, co se pokusíš zorganizovat, pokazíš."

"Mám obavy z toho, jak organizuješ události, a rád(a) bych pomohl(a) s plánováním, abychom zajistili, že vše půjde hladce."

"Vůbec ses neučil(a), a teď propadáš."

"Obávám se o tvé školní výsledky a rád(a) bych ti pomohl(a), pokud potřebuješ."

"Sníš všechny svačiny a nenecháš nic pro ostatní."

"Rád(a) bych, abychom svačiny sdíleli spravedlivě, aby bylo dost pro každého."

"Jsi jen líný(á) a nikdy si neuděláš svou část."

"Je pro mě důležité, aby každý přispíval k domácím úkolům, a rád(a) bych viděl(a) více tvojí iniciativy."

"Pořád přebíráš vedení a nikdy nedovolíš nikomu jinému říct svůj názor."

"Rád(a) bych, aby byly naše diskuse více otevřené a každý měl šanci vyjádřit svůj názor."

"Když jsme spolu, pořád kontroluješ telefon."

"Mám pocit, že pro tebe nejsem důležitý(á), když během našich setkání neustále kontroluješ telefon."

Original: "Tím, že jsi přišel(a) pozdě, jsi zkazil(a) večer všem."

"Mrzí mě, že jsi přišel(a) pozdě, cítil(a) jsem se zklamaný(á) a rád(a) bych, abychom příště mohli začít včas."



Co-funded by
the European Union



MODUL 5

KRITICKÉ MYŠLENÍ

(ÚROVEŇ 1)



Modul 5: Kritické Myšlení

Aktivita	Min.	Popis	Pomůcky
Příběh + cíl dne	5	<i>“Dnes máte před sebou poslední den příprav na jihoamerickou expedici. Vše napovídá tomu, že právě váš tým bude vybrán. Dobří výzkumníci mají oči i mysl otevřenou, používají zdravý rozum, doptávají se, zkoumají a nenechají si věšet na nos žádné hlouposti. A proto se dnes budeme věnovat dalšímu zásadnímu tématu, a to kritickému myšlení.”</i> Cíl dne: rozumím pojmu kritické myšlení a znám základní zásady : zrealizování skupinové argumentace	Tisk: Tréninkový plán – 1x A3
Icebreak: Lži nebo pravda	15	Na úvod si dáme jednoduchou aktivitu, abychom se na téma naladili a zapnuli naše mozky. Aktivita se jmenuje “Lži nebo Pravda”. Cíl hry: Rozvíjet schopnost rozpoznávat pravdivé a nepravdivé informace a podporovat týmovou práci a komunikaci. Příprava: Účastníci se seřadí do kruhu nebo sedí okolo stolu, aby se mohli snadno vidět a slyšet. Pravidla hry: Každý účastník vymyslí tři tvrzení o sobě – dvě pravdivé a jedno nepravdivé. Tato tvrzení by měla být dostatečně zajímavá nebo neobvyklá, aby nebylo snadné ihned rozpoznat, které je nepravdivé. Představení tvrzení: Jeden po druhém, každý účastník přednese svá tři tvrzení, aniž by prozradil, které z nich je lži. Hádání: Po přednesení tvrzení ostatní účastníci hlasují nebo diskutují o tom, které z tvrzení považují za nepravdivé. Cílem je použít kritické myšlení a intuici k odhalení lži. Odhalení a bodování: Po hlasování účastník odhalí, které tvrzení bylo nepravdivé. Můžete si vést skóre, kde každý, kdo správně uhádne nepravdivé tvrzení,	





		získává bod. Reflexe: Po skončení hry můžete vést krátkou diskusi o tom, jaké strategie účastníci používali k odhalení lži a co je přimělo myslet si, že určité tvrzení je nepravdivé. Hra stimuluje účastníky, aby pozorně naslouchali a pozorovali, což jsou klíčové dovednosti pro kritické myšlení."	
Video: Kritické myšlení I.I	5	Úvod a vysvětlení pojmu kritického myšlení	VIDEO: Kritické myšlení I.I
Diskuze	5	S účastníky budeme chvíli diskutovat, proč je kritické myšlení užitečné, kde a jak to lze využít, a či už o tom slyšeli.	
Video: Kritické myšlení I.II	15	Zásady, co pomáhá, abych nenaletěl – jak identifikovat nebezpečí dezinformací	VIDEO: Kritické myšlení I.II
Kritické myšlení – pracovní list	15	Vraťte se ke klíčovým bodům z videa v pracovním listu a odpovězte na otázky. Následně s účastníky udělejte krátkou reflexi a společně si projděte odpovědi.	Psací potřeby Tisk: Pracovní list kritické myšlení 5 – pro každého účastníka i pro vedoucího
Korálky 	1	<i>Skvělé, dostáváte vaši první korálku, v tomhle posledním modulu. Jen tak dál!</i> Každému účastníkovi dáme jednu korálku, aby si ji navlékl na svůj náramek a zároveň v Tréninkovém plánu vyznačíme předkreslenou korálku.	Tisk: Tréninkový plán – 1x A3 Korálka pro každého účastníka
Pauza	5		
Černé historky	35	„Vaše průvodkyně, která organizuje tu výpravu, zažila před měsícem v pralese s vesničany podivné věci. Prý tam řadí zlé duchové a škodí lidem, jinak by se tolik neštěstí najednou stát nemohlo. Vesničané uvažují o lidské oběti, aby zlé duchy usmířili. Vesničané jsou	Tisk: Černé historky zadání hry – pro každou skupinu cca 3





		<i>pověřiví a mají jinou kulturu a zvyky, ale vy jim na to nemůžete vždy skočit – používejte kritické myšlení. Vy tomu ani trochu nevěříte a chcete přijít celé věci na kloub. Budete k tomu potřebovat doptat se na informace a otevřenou hlavu. Podaří se vám rozmotat podezřelé historky a zachránit toho, kdo má být obětován?“</i> Vytvořte 2 týmy. Každý tým dostane 3 Černé historky, které mohou v časovém limitu luštit. Jeden z vašeho týmu (náповěda) si vezme zadání a přečte ho ostatním. Nechte nahlas rozluštění případu, přečte si ho jen sám pro sebe, aby mohl reagovat na dotazy týmu. Ostatní se mohou doptávat otázkami, na které náповěda odpovídá ANO/NE, a snaží se dojít k co nejpřesnějšímu znění, jak se celá situace odehrála. Náповěda odpovídá pouze ANO/NE, pokud se skupina dobere řešení, odhalí přesné znění příběhu. 1. Hromadná vražda s překážkami – Žena věděla, že kouření zabíjí, ale tak rychle? 2. Bezhlavá konverzace – Malé zapovídání se během pracovní doby stálou mladou ženu život. 3. Pověstné sebepřecenění – Byl to skutečný chlap. Bylo jen logické, že s takovou maličností nešel k doktorovi. 4. Problém orientace – Muž zabloudil na trase dlouhé dva metry a zemřel. 5. Katastrofální důkaz kruhem – Kdyby dva muži viděli více grotesek, snad by si smrtící chybné myšlenky všimli dostatečně brzy. 6. Nečekaný konec dovolené – Muž vložil čas a úsilí do své zasloužené relaxace. Skončil pod zemí.	• Černé historky odpovědi – pro každou skupinu
Reflexe	5	Po aktivitě se doptáváme, co se účastníkům dařilo, co se naučili a jaký přínos pro ně aktivita měla a co využijí v praktickém životě. Můžete použít např. otázky: <i>Jaké / jak jste používali principy KM?</i> <i>Co vám pomáhalo?</i>	





		<i>Co bylo obtížné?</i> <i>Co jste se naučili takového, že to můžete použít v životě, v nějaké skutečné situaci?</i>	
Korálky 	1	<i>Skvělé, dostáváte vaši druhou korálku, v tomhle posledním modulu. Čeká nás už jenom jedna! Podaří se nám ji získat?</i> Každému účastníkovi dáme jednu korálku, aby si ji navlékl na svůj náramek a zároveň v Tréninkovém plánu vyznačíme předkreslenou korálku.	Tisk: Tréninkový plán – 1x A3 Korálka pro každého účastníka
Pauza	10		
Argumentační trenažér – úvod	5	Než se pustíme do další aktivity, pojdte mi zkusit říct, co je správně (zvedněte pravou ruku) a co je špatně (zvedněte levou ruku) vzhledem k zákonům, právu, pravidlům chování mezi lidmi apod.: ☐ zpěv na veřejnosti ☐ krádež ☐ ekologické aktivity ☐ péče o děti ☐ ublížení na zdraví ☐ prodej drog ☐ podplácení ☐ odpověď na pozdrav... To bylo snadné, rozhodovali jste se rychle a všichni skoro stejně. Co teď, 2. kolo: ☐ krádež peněz kvůli možnosti koupit lék nemocnému dítěti ☐ prodej drogy, která má prokazatelně pozitivní účinky na léčbu psychického onemocnění ☐ ekologické aktivity, které vyústily v blokádu města. Kvůli radikálům neprojela ani sanitka a zemřeli 4 lidé..... Existují témata, která se dají nahlížet z různých pozic a můžeme zohledňovat zájmy různých skupin. Někdy není rozhodnutí o pravdě a právu tak jednoznačné, jako když například někdo něco ukradne nebo někomu ublíží. Navíc hraje roli, zda se díváme na tu věc s	





		perspektivou 1 roku nebo třeba 50 let. My si to teď zkusíme.	
Argumentační trenažér – zadání a příprava argumentů	35	<i>„Při chystání se na vaši expedici se budeme věnovat kontroverzním otázkám a vaší schopnosti podívat se na obtížná témata z nadhledu. Není vždy možné vědět všechno o všem, a proto si vyhledejte kvalitní zdroje a opřete se o názor odborníků.“</i> Vytvořte 2 týmy – vyberou si 1 společné téma, o kterém se budou bavit – připravit argumenty pro/proti tématu (využít internet, pokud je): <i>1. Voda jako právo versus voda jako zboží</i> Otázka privatizace vodních zdrojů v Jižní Americe a její dopady na přístup k vodě pro místní obyvatelstvo versus mezinárodní korporace a zemědělské podniky. <i>2. Indigenismus versus globalizace</i> Prozkoumání dopadu globalizace na tradiční a původní kultury Jižní Ameriky, včetně ztráty jazyka, tradic a země versus integrace do globálního trhu a společnosti. Přímá zahraniční investice (PZI) v Jižní Americe: Rozvoj nebo neokolonialismus? Diskuze o tom, zda přímá zahraniční investice podporuje ekonomický rozvoj a modernizaci, nebo zda představuje novodobou formu ekonomického využívání a závislosti. <i>3. Legalizace drog a její dopad na společnost a ekonomiku</i> Rozvíjení argumentů pro a proti legalizaci drog v Jižní Americe, zkoumání jejího potenciálního vlivu na snižování násilí souvisejícího s drogami, ekonomické výhody z daní a regulace, proti možným sociálním a zdravotním rizikům. <i>4. Rozvoj infrastruktury v Amazonii: Postup nebo pohroma?</i> Diskuze o výstavbě silnic, přehrad a jiné infrastruktury v Amazonii, zvažování ekonomických a sociálních	Tisk: • Témata pro diskuzi – pro každou skupinu





		výhod pro Brazílii a další země versus environmentální destrukce a ohrožení původních komunit. <i>5. Cestovní ruch v Antarktidě: Prozkoumat nebo chránit?</i> Antarktida není technicky částí Jižní Ameriky, ale mnoho expedic tam vyráží z jihoamerických přístavů. Toto téma se zabývá otázkou, zda by mělo být povoleno více turistických expedic do Antarktidy s ohledem na environmentální dopady versus vědecký a edukační přínos. Další téma – Diskuze o tom, jak těžba přírodních zdrojů (např. ropa, drahé kovy, vzácné minerály) ovlivňuje místní ekosystémy a komunity versus ekonomický přínos pro země Jižní Ameriky. Každý tým se připravuje samostatně, může využívat internet i další dostupné zdroje.	
Argumentační trenažér – prezentace týmů	15	Každý tým má na svou prezentaci 5 min. Po skončení prezentace prvního týmu ihned prezentuje druhý tým své stanovisko. Teprve potom následuje reflexe. Tým, který neprezentuje, má k dispozici vytištěnou kartičku s hodnotícími kritérii k argumentaci. Může si průběžně dělat poznámky, zda byly splněny předpoklady pro dobrou argumentaci.	Tisk: Hodnotící kartička – pro každý tým a pro facilitátora
Reflexe	10	Během reflexe nejprve pokládáme otázky prvnímu týmu, který prezentoval své argumenty. Příklady otázek: <i>Co považujete za dobrý argument z toho, co jste vymysleli/našli?</i> <i>Co považujete za dobrý zdroj?</i> <i>Co bylo pro vás těžké v rámci argumentace?</i> <i>Co bylo snadné?</i> <i>Přesvědčila by vás osobně vaše argumentace, jste pro/proti a proč?</i> Následuje zpětná vazba od druhého týmu – co se vám	Tisk: Hodnotící kartička – pro každý tým a pro facilitátora





		na argumentaci líbilo, co byste navrhli změnit/zlepšit? Tým může využít poznámky a kritéria z Hodnotící kartičky pro Argumentační hru. Jako poslední následuje zpětná vazba facilitátora – jak se mu líbila prezentace, kvalitní argumenty, zdroje... Může využít Hodnotící kartičky pro Argumentační hru. Tato aktivita není koncipována, jakou soutěžní, neurčuje se vítěz.	
Závěrečné shrnutí a reflexe	5	Posadíme účastníky do kruhu. V závěrečné reflexi shrnujeme a vyzdvihujeme užitečné nebo zajímavé momenty a uvědomění. Příklady otázek, které můžeme pokládat: <i>Co si dnes odnášíte?</i> <i>Očekáváme od každého 1-2 uvědomění, zajímavosti,</i> <i>Co mu pomohlo</i> <i>Co bylo užitečné...</i>	Otázky k reflexi
Korálky 	1	<i>Podařilo se vám splnit všechny úkoly vaší přípravy na expediční misi! Získali jste všechny 4 kompetence – komunikace, spolupráce, kreativita i kritické myšlení. Tady vám dávám vaši poslední korálku a moc vám blahopřeji, protože teď jste plně připraveni na cestu do amazonského pralese a vydat se hledat neznámy a tajuplný kmen, který skrývá tajemství. Jste skvělí!</i> Každému účastníkovi dáme jednu korálku, aby si ji navlékl na svůj náramek a zároveň v Tréninkovém plánu vyznačíme předkreslenou korálku.	Tisk: Tréninkový plán – 1x A3 Korálka pro každého účastníka





KRITICKE MYSLENI

CO TO JE?

= **Schopnost vytvořit si vlastní názor, založený na odůvodněném přesvědčení a schopnost jeho zdůvodnění a argumentace**



POKUD OVLÁDÁM KRITICKÉ MYŠLENÍ, TAK:

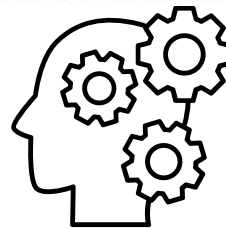
1. nepodléhám prvnímu dojmu nebo obecnému mínění
2. jsem schopen(a) rozpoznat mýty a manipulace
3. naivně nepřebírám tradované a trendy názory
4. si dokážu vytvořit vlastní názor na základě vědomostí a zkušeností
5. si umím připustit, že se mohu mýlit nebo si nebýt jistý
6. umím interpretovat zjištěná data
7. umím číst odborné studie

10 ZÁSAD, KTERÝMI BYCH SE MĚL(A) ŘÍDIT PŘI VYHLEDÁVÁNÍ NA INTERNETU:

1. Když najdu na internetu nějakou informaci/tvrzení, hned ji slepě nevěřím, ale **ověřím si její správnost.**
2. **Nečtu pouze titulek**, ten může být zavádějící. Pročtu si celý dostupný text.
3. Podívám se, **kdo o dané informaci píše.** Kdo je autorem? Co je to za stránku? O čem jiném píšou? Dá se tomu věřit?
4. Obsahuje text, který čtu, **fakta nebo jen domněnky a názory?** Odkazuje i na jiné zdroje?
5. Zkusím si vyhledat, zda o tomto tématu píší i **jiné důvěryhodné zdroje.**
6. Jak je zdroj, ze kterého čerpám, starý? **Není informace zastaralá?**
7. Můžu zkusit danou informaci vyhledat na **webových stránkách**, které slouží **k ověřování faktů**, jako je např. demagog.cz, manipulatori.cz, hoax.cz, snopes.com nebo factcheck.org.
8. Pro podporu falešných zpráv mohou stránky využívat manipulovaných obrázků. Pokud text obsahuje **fotografie, ověřím si jejich původ.** Můžu zkusit obrázek vyhledat opačným směrem, za použití např. Google Images.
9. Pokud chci nějakou informaci sdílet a šířit dál, ověřím ji ještě pečlivěji.
Nechci šířit fake news.
10. Při vyhledávání na internetu vždy používám **selský rozum a kritické myšlení.**



KRITICKÉ MYŠLENÍ – CO UŽ O NĚM VÍŠ?



CO JE PODLE TEBE KRITICKÉ MYŠLENÍ?

NAPIŠ 5 ZÁSAD, PODLE KTERÝCH SE BUDEŠ ŘÍDIT PŘI
VYHLEDÁVÁNÍ INFORMACÍ NA INTERNETU:

1)

2)

3)

4)

5)

ZNÁŠ ALESPON 3 WEBY, KDE SI MŮŽEŠ OVEŘIT
INFORMACE?

1)

2)

3)

PODLE ČEHO POZNÁŠ, ŽE SE NEJSPÍŠ JEDNÁ O FAKE NEWS? ZKUS
TO V ČLÁNKU VYZNAČIT, NEBO SI BOKEM NAPIŠ NÁPADY.

zveřejněno na Blesk.cz 12. 6. 2024

Nad Prahou spatřeno UFO! Hrozí světu invaze mimozemšťanů?

Minulý rok v březnu byl nad Prahou spatřen neuvěřitelný úkaz, který zanechal mnohé v šoku a úžasu. Očití svědci hlásili, že viděli záhadný letoun, který nemohl být identifikován. Popisovali neuvěřitelné světelné efekty a nepravidelný pohyb objektu, který nebyl podobný žádného letadlu.

Známí vědci nyní tyto spekulace potvrdili a varují, že by se mohlo jednat o nájezd nepoznaných civilizací z jiných planet. Hrozí nám tedy invaze mimozemšťanů? V následujícím článku se dozvíte, jak se na takovou invazi připravit.



Modul 5: Kritické Myšlení

Černé historky - zadání hry

1. Hromadná vražda s překážkami - Žena věděla, že kouření zabíjí, ale tak rychle?
2. Bezhlavá konverzace - Malé zapovídání se během pracovní doby stálo mladou ženu život.
3. Pověstné sebepřecenění - Byl to skutečný chlap. Bylo jen logické, že s takovou maličkostí nešel k doktorovi.
4. Problém orientace - Muž zabloudil na trase dlouhé dva metry a zemřel.
5. Katastrofální důkaz kruhem - Kdyby dva muži viděli více grotesek, snad by si smrtící chybné myšlenky všimli dostatečně brzy.
6. Nečekaný konec dovolené - Muž vložil čas a úsilí do své zasloužené relaxace. Skončil pod zemí.





Modul 5: Kritické Myšlení

Černé historky - ODPOVĚDI

1.Jistá Italka si udělala koníčka z toho, že ve volné přírodě polévala mraveniště benzinem a následně je zapalovala. Jednoho dne dostala vnuknutí, že si během tohoto pochybného způsobu likvidace hmyzí havěti dá cigaretu. Skončila přesně tak, jak to přála oněm nenáviděným šestinohým hmyzákům: zuhelnatělá a čmoudící.

2.Jistá 24 letá zaměstnankyně hotelu v Mexiku si pro diskusi se svými kolegy v níže položených patrech nezvolila telefon, ale šachtu nákladního výtahu. Když se nečekaně přiblížila kabina nákladního výtahu, neuhnula včas hlavou a přišla o ni.

3.Jistý 38letý muž z Pensylvánie byl uštknut při pokusu vytáhnout z terária kobru svého přítele. V domnění, že takové píchnutí mu nic nemůže udělat, se rozhodl nevyhledávat nemocnici. Místo toho napochodoval do hospody, kde si zcela v klidu dopřál pár drinků. Nejprve to také vypadalo, že měl pravdu– nic se nestalo. Pak se ale ukázal účinek nervového jedu působícího se zpožděním a „skutečného chlapa“ usmrtil.

4.Dva 28letí zaměstnanci jisté londýnské stavební firmy vyřízli v osmém patře zcela profesionálně díru do silného betonového stropu. Jak je možné vidět v řadě kreslených grotesek, při takovýchto operacích se nevyplácí stát uvnitř kruhu. Oba dělníci si toho zjevně nebyli vědomi – beton se pod nimi propadl, a protože neměli bezpečnostní postroj, zabili se pádem z výšky osmi pater.

5.Jistý mladý muž v severní Karolíně si během své dovolené vyhrabal v písku pro své lehátko díru v hloubce dobrých dvou metrů na ochranu před větrem. Zatímco uvolněně spal ve stinné jámě, došlo k zhroucení jejích stěn a písek pod sebou výletníka pohřbil. Podařilo se vyhrabat již pouze jeho mrtvolu.

6.Jistý 38letý Kanaďan přišel při hraní hokeje s přáteli na nápad, že prorazí do ledu dvě díry a po vzoru tradičního plavání ledních medvědů pod ledem se jedním otvorem potopí a druhým vyplave. Ale i když voda pod ledem byla hluboká jen po pás, Kanaďan se již nevynořil. Zjevně v ledově chladné vodě ztratil orientaci a zmatení spolu s ochabnutím svalů způsobeným chladem vykonaly zbytek. Byl nalezen několik dní poté mrtev pod ledem, jen několik metrů od spásných děr.





Modul 5: Kritické Myšlení

ARGUMENTAČNÍ HRA - KRITICKÉ MYŠLENÍ I

1. Voda jako právo versus voda jako zboží

Otázka privatizace vodních zdrojů v Jižní Americe a její dopady na přístup k vodě pro místní obyvatelstvo versus mezinárodní korporace a zemědělské podniky.

2. Indigenismus versus globalizace

Prozkoumání dopadu globalizace na tradiční a původní kultury Jižní Ameriky, včetně ztráty jazyka, tradic a země versus integrace do globálního trhu a společnosti.

Přímá zahraniční investice (PZI) v Jižní Americe: Rozvoj nebo neokolonialismus?

Diskuze o tom, zda přímá zahraniční investice podporuje ekonomický rozvoj a modernizaci, nebo zda představuje novodobou formu ekonomického využívání a závislosti.

3. Legalizace drog a její dopad na společnost a ekonomiku

Rozvíjení argumentů pro a proti legalizaci drog v Jižní Americe, zkoumání jejího potenciálního vlivu na snižování násilí souvisejícího s drogami, ekonomické výhody z daní a regulace, proti možným sociálním a zdravotním rizikům.

4. Rozvoj infrastruktury v Amazonii: Postup nebo pohroma?

Diskuze o výstavbě silnic, přehrad a jiné infrastruktury v Amazonii, zvažování ekonomických a sociálních výhod pro Brazílii a další země versus environmentální destrukce a ohrožení původních komunit.

5. Cestovní ruch v Antarktidě: Prozkoumat nebo chránit?

Antarktida není technicky částí Jižní Ameriky, ale mnoho expedic tam vyráží z jihoamerických přístavů. Toto téma se zabývá otázkou, zda by mělo být povoleno více turistických expedic do Antarktidy s ohledem na environmentální dopady versus vědecký a edukační přínos. Další téma - Diskuze o tom, jak těžba přírodních zdrojů (např. ropa, drahé kovy, vzácné minerály) ovlivňuje místní ekosystémy a komunity versus ekonomický přínos pro země Jižní Ameriky.





Modul 5: Kritické Myšlení

Hodnocení pro argumentační hru

Kritéria hodnocení	ANO/NE	Poznámky
Uvedené zdroje		
Relevantní zdroje (min 3)		
Konkrétní vyjadřování		
Věcné argumenty		
Krátké a srozumitelné věty		
Přiměřené množství informací Klidné tempo řeči		
Respekt k oponentovi		
Zapojení oponenta - možnost ptát se		
Vhodná slovní zásoba, které oponent rozumí		
Uznání omylu/chyby		





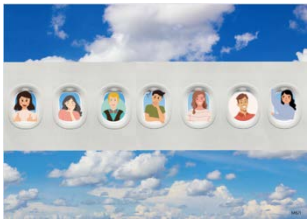
MODUL 6

KOMUNIKACE

(ÚROVEŇ 2)



Modul 6: Komunikace

Aktivita	Min.	Popis	Pomůcky
Příběh + cíl dne M6/1 	5	<i>“Jsme na expedici v Jižní Americe, a právě jsme se seznámili s výzkumným týmem. Na letišti nás přijela vyzvednout přímo vedoucí výzkumnice Bára, s níž jsme byli po celou dobu příprav v kontaktu. A sděluje nám nadšeně novinky.</i> <i>Její tým zatím zjistil, že holčička vypráví o své vesnici a kultuře, že u nich jsou všichni spokojení, šťastní, neznají nemoci a žijí nezvykle dlouhé životy. Proto je rozhodnuto, že expedice tam vyrazí a pokusí se to jejich tajemství získat – je to možná nějaký lék, nebo energetický krystal, nebo droga nebo genetický kód...”</i> Obrázek nalepíme na flipchart/tabuli, tak aby ho bylo vidno po celou dobu a mohli jsme k němu přikládat další, a tak vizualizovat celou cestu. Vznikne nám tedy z toho pořadí obrázku v časové sekvenci, jak účastníci zdolávali různé překážky. Cíl dne: naučit se zásady sebe představení se : představit sám sebe ve 3 různých situacích	Tisk: • Cesta v pralesu – 1x na A4
Ice break: Jazykolamy M6/2 	15	<i>Právě se nacházíme v letadle do Amazonie. Let je opravdu dlouhý, a tak jsme se ho rozhodli zpříjemnit lehkou hrou a procvičit si jazykolamy.</i> Chceme se rozmluvit a přichystat se na to, že budu někde něco někomu říkat může být zásadní pro to, jaký dojem udělám. První část aktivity: Skupina vymyslí 5 jazykolamů, které znají. Potom se rozdělí do dvojic a každý si zkusí 2 jazykolamy. Tak, aby jazykolam bezchybně zopakoval 3x za sebou. Druhá část aktivity: artikulační cvičení, které vám pomůže, abyste dobře vyslovovali: drbu vrbu – zopakovat společně 3x. Další artikulační cvičení pro vyslovování obtížných	Tisk: • Cesta v pralesu – 1x na A4





M6/3 		shluků hlásek: Teta to tam mete, mete to tam teta. /To ty táto? Toto, to tato teta tuto tetu tahá. /Mezi domama má má máma malou zahrádku. /Bylo-li limo? Toliko nebylo-li by pivo. /Smyčec šmytec. Smyčec šmytec. Smyčec šmytec. - Každý si ve dvojici zkusí říct nahlas. <i>Po dlouhém letu se konečně setkáme na letišti s Bárrou a přivítáme se. Ta nás zaveze na svém velkém expedičním pickupu do jejich výzkumného tábora.</i>	
Video: Jak na sebe prezentaci	6	<i>V tomhle výzkumném táboře nás Bářini kolegové chtějí naučit, jak lépe komunikovat. Tak si pustíme video, kde nám to trochu objasní:</i> Teorie – připomenutí zásad z modulu I + téma sebe prezentace	VIDEO Komunikace II. I
Elevator Pitch	20	Rozdáme účastníkům pracovní listy a necháme jich přečíst zásady a příklady textů Diskuze Je něco, čemu nerozumíte a chtěli byste to vysvětlit? Rozumíte doporučením a co si pod tím představit konkrétně? Vyplňte si každý svůj pracovní list – využijete to potom jako podklad pro další aktivity. Máte hotovo? Případně si to dokončíte v rámci přípravy na další aktivity, které s tím budou propojené. V rámci těchto aktivit budeme také toto sebe představení trénovat a dostanete na něj zpětnou vazbu.	Psací potřeby Tisk: Elevator Pitch – pro všechny účastníky i facilitátora
Sebe prezentace – trenažér I M6/4	15	<i>Ve výzkumném táboře ještě probíhá krátká příprava na to, abychom mohli plně připraveni vyrazit hledat tajemství kmene. Ještě předtím je však potřeba, abychom si nacvičili sebe prezentaci, když se s někým setkáme.</i> Připravte si sebedě představení, co bys o sobě řekl/a, aby	Papíry Psací potřeby Tisk: Cesta v pralesu – 1x na A4



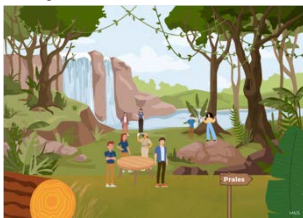
		se o tobě ostatní na výpravě něco dozvěděli (odkud jsi, co tvoje rodina, jakou navštěvuješ školu, co tě baví...) - každý na 1 min, ve dvojicích. Využijte podklad z pracovního listu k Elevator pitch. Každý účastník se připravuje individuálně s pomocí pracovního listu. Ted' následuje Sebeprezentace ve dvojicích. Každý máte na svoje představení 1 minutu. Ve dvojici jeden mluví a druhý měří čas. Po skončení prezentace si každá dvojice dává sama zpětnou vazbu ve formátu: Co se ti povedlo (2x), Doporučení, co zlepšit (1x). Potom se prostřídáte a prezentuje druhý a následně dostává od partnera zpětnou vazbu na svůj výkon.	
Reflexe	5	Společná reflexe po aktivitě. Doptáváme se skupiny, jak se jim podařilo splnit zadání a na co se zaměří v rámci zlepšování. Příklady otázek: <i>Co se dařilo?</i> <i>Na co se zaměříte, abyste zlepšili?</i>	Připravené otázky
Video: Tréma	10	Blok o trémě a práci s trémou, jak si zvednou sebevědomí + nácvik technik	VIDEO Komunikace II.II
Pauza	10		
Sebeprezentace – trenažér II	40	V této aktivitě budete nacvičovat sebepředstavení. Vždy přizpůsobujeme naše představení tomu, komu prezentujeme a jakého cíle chceme dosáhnout. Vyberte si některou z níže uvedených situací v rámci našeho příběhu a své sebepředstavení tomu přizpůsobte (např. uveďte konkrétní zkušenosti, koníčky, vaše budoucí plány apod., které se k tématu vztahují). Témata na výběr pro vaši prezentaci v rámci Trenažéru II:	Psací potřeby Papíry Tisk: • Témata pro sebeprezentaci – pro každého účastníka i facilitátora • Možnost napsat témata



		- o Chcete získat důvěru místních obyvatel a pracovní místo ve vesnici. - o Chcete vést místní skupinu bojovníků. - o Chcete se stát součástí skupiny lovců. - o Chcete se stát součástí skupiny sběračů. - o Chcete se stát součástí skupiny, která nově vzniká a má vyjednávat podmínky s kolonizátory. Můžete si vymyslet i svůj situační kontext, který bude odpovídat rámci příběhu. Zvolte si téma a tomu přizpůsobte svoje představení. Vyjděte z pracovního listu a podkladů k Elevator pitch. Každý se připravuje individuálně s pomocí pracovního listu Prezentace Sebeprezentace ve dvojicích. Každý máte na svoje představení 1 minutu. Ve dvojici jeden mluví a druhý měří čas. Po skončení prezentace si každá dvojice dává sama zpětnou vazbu ve formátu: Co se ti povedlo (2x), Doporučení, co zlepšit (1x). Potom se prostřídáte a prezentuje druhý a následně dostává od partnera zpětnou vazbu na svůj výkon.	na tabuli
Reflexe	5	Společná reflexe po aktivitě. Doptáváme se skupiny, jak se jim podařilo splnit zadání a na co se zaměří v rámci zlepšování. Příklady otázek: <i>Co se dařilo?</i> <i>Na co se zaměříte, abyste zlepšili?</i>	Připravené otázky
Pauza	10		
Sebeprezentace – trenažér III	40	Vytvořte skupiny max po 6 os. Příprava – stejné zadání jako u předchozí aktivity: sebe-představení v rámci nějaké role, o kterou usilují v příběhu (získání důvěry místních obyvatel/získání pracovního místa/chcete vést místní skupinu	Papíry Psačí potřeby Task: • Témata pro





		bojovníků/chcete se stát součástí skupiny lovců/chcete se stát součástí skupiny sběračů/chcete se stát součástí skupiny, která nově vzniká a má vyjednávat podmínky s bílými lidmi apod.). Téma zůstává stejné. Tentokrát budete prezentovat před větší skupinou. Délka představení opět 1 min. Každý se připravuje individuálně s pomocí pracovního listu Sebeprezentace před skupinou. Každý máte na svoje představení 1 minutu. Jeden mluví, jeden měří čas, ostatní poslouchají. Po skončení prezentace dostává zpětnou vazbu od celé skupiny ve formátu (každý se vyjádří): Co se ti povedlo (2x), Doporučení, co zlepšit (1x).	sebeprezentaci – pro každého účastníka i facilitátora Možnost napsat témata na tabuli
Reflexe	5	Společná reflexe po aktivitě. Doptáváme se skupiny, jak hodnotí jednotlivá kola, v čem se zlepšili, co jim pomohlo. Příklady otázek: <i>V čem vidíte ve své prezentaci největší posun?</i> <i>Co se dařilo?</i> <i>Na co se zaměříte, abyste zlepšili?</i>	Připravené otázky
Závěrečné shrnutí a reflexe M6/5 	5	S účastníky si posadíme do kruhu. V závěrečné reflexi očekáváme, že se každý vyjádří k průběhu workshopu a co si praktického pro sebe odnáší, 1-2 věci, co jsem se dozvěděl, co mi pomohlo, co bylo zajímavé... <i>Tak, a teď nás Bára i její výzkumný tým považují za plně připravených na tuhle misi. Tak, jedeme do toho? Prales na nás už čeká...</i>	Tisk: Cesta v pralesu – 1x na A4





ELEVATOR PITCH



Krátké představení sama sebe, které trvá zhruba **20–60 vteřin**. V podstatě jako krátká jízda výtahem, kde jedete náhodou s člověkem, který může rozhodnout o vaší další kariéře. Teď nebo nikdy! Máte chvíli na to, abyste toho člověka **oslovili, představili se, řekli mu, co děláte, o co se zajímáte a proč s ním vlastně mluvíte**.

PŘIPRAVTE SE NA OTÁZKU “CO NÁM O SOBĚ POVÍTE?”

Jak si poskládat svoje představení:

- popřemýšlejte nad tím, co byste chtěli, aby si o vás lidé zapamatovali
- s jakými zkušenostmi, dovednostmi a znalostmi by si vás měli automaticky spojovat?

NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE



Při sebe prezentaci **stůjte uvolněně** a nezapomeňte **pohybovat rukama**. Myslete i na to, že je důležité, aby vaše představení znělo i vypadalo **přirozeně**.

NA CO MYSLET?

- **Oční kontakt**
 - Když s vámi někdo mluví, asi vám není příjemné, když se neustále uhýbá pohledem. Zkuste se proto naučit udržet oční kontakt.
- **Gesta**
 - Při projevu si pomáhejte gesty. Nestůjte v pozoru. Uvolněte si ruce.
- **Postoj**
 - Doporučuje se nestát se založenýma rukama. Takový postoj může působit otažitě až nepřátelsky.
- **Dech**
 - Snad nejdůležitější tip ze všech je ten nejjednodušší – dýchejte.
 - Raději trochu více, než abyste se pokoušeli všechny informace vyhrknout na jeden nádech.
- **Artikulace**
 - S dýcháním souvisí i dobrá výslovnost slov. Pro správné dýchání i vyslovování potřebujete zpomalit. Pomalejší tempo vám zaručí, že eliminujete nebezpečí přerěknutí či nesrozumitelného drmolání.



SEBEPREZENTACE – PŘÍKLADY

SEBEPREZENTACE

Baví mě spolupracovat s ostatními, být součástí týmu a tvořit něco většího. Podle toho si vybírám aktivity, koníčky i práci. Za úspěch považuji, že jsem se dostala na střední školu, kterou nyní navštěvuji. Jsem tvrdohlavá, když mě něco zaujme, věnuji se tomu a chci se o tom dozvědět všechno. Umím se rychle rozhodovat a domluvit se s lidmi kolem mě, když chceme něco společně udělat. Ráda bych v létě pracovala někde v zahraničí a získala tak zkušenosti s jazykem. Mým cílem je pracovat pro velkou společnost a jednou vést svůj tým.

LETNÍ BRIGÁDA

Jmenuji se Petr Mareš a aktuálně navštěvuji střední odborné učiliště elektrotechnické. Jsem ve 3. ročníku. Baví mě zjišťovat, jak stroje fungují a opravovat je. Jsem spolehlivý a říká se o mě, že jsem také šikovný. Vaše firma je jednou z největších v regionu, proto bych rád u vás nastoupil v rámci léta na brigádu, abych mohl získat praktické zkušenosti. Léto mám celé volné, rád vyzkouším různé práce.

VOLNÝ ČAS A KONÍČKY

Ve svém volném čase se věnuji už 5 let fotbalu. Hraju v útoku a na tréninky chodím pravidelně. Baví mě to, že je to týmový sport a výsledek záleží na každém z nás. Na začátku jsem nebyl tak dobrý jako ostatní, ale jsem rychlý, a když mě něco baví, tak do toho jdu. Dnes jsem v základním týmu. Rád bych, abychom postoupili do vyšší soutěže.

Mým koníčkem je hraní her. Hraju denně už od 10 let a mám za sebou několik turnajů. Baví mě na tom vymýšlení strategií a hledání nových cest, jak se dostat k dalšímu rekordu. Zjistila jsem, že ostatní v tom tak dobří nejsou, proto jsem začala k tomu točit videa na TikTok a dávám krátké návody, jak na to. Uvažuji, že bych vymyslela vlastní hru.



Při tvorbě své sebeprezentace si dejte pozor na slang.

Je důležité, aby vám bylo dobře rozumět.

Která slova jsou opravdu důležitá? Na ta dejte při prezentování důraz.



SEBEPREZENTACE – ÚKOLY

KE KAŽDÉMU BODU OSNOVY SI NAPIŠTE, CO VÁS K TOMU NAPADÁ.
NA ZÁKLADĚ POZNÁMEK SI PŘIPRAVTE SVÉ VLASTNÍ SEBEPŘEDSTAVENÍ.

Co vás dělá tím, kým jste?

Na co jste pyšní?

Co jste doposud dokázali?

Kde jste sbírali zkušenosti?

Jaké jsou vaše silné stránky?

Čeho byste chtěli v životě dosáhnout a proč?

Kam směřujete? Jaká je vaše vize?

NA CO JE TŘEBA U SEBEPREZENTACE MYSLET?

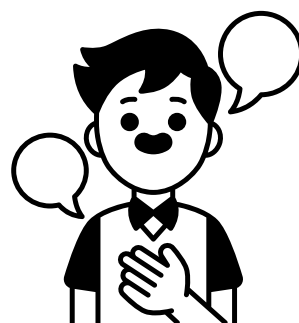
1)

2)

3)

4)

5)





Modul 6: Komunikace

Témata pro sebeprezentaci Trenažér II

V této aktivitě budete nacvičovat sebepředstavení. Vždy přizpůsobujeme naše představení tomu, komu prezentujeme a jakého cíle chceme dosáhnout. Vyberte si některou z níže uvedených situací v rámci našeho příběhu a své sebepředstavení tomu přizpůsobte (např. uveďte konkrétní zkušenosti, koníčky, vaše budoucí plány apod., které se k tématu vztahují).

Témata na výběr pro vaši prezentaci v rámci Trenažéru II:

Chcete získat důvěru místních obyvatel a pracovní místo ve vesnici.

Chcete vést místní skupinu bojovníků.

Chcete se stát součástí skupiny lovců.

Chcete se stát součástí skupiny sběračů.

Chcete se stát součástí skupiny, která nově vzniká a má vyjednávat podmínky s kolonizátory.

Můžete si vymyslet i svůj situační kontext, který bude odpovídat rámci příběhu.



Co-funded by
the European Union



MODUL 7

SPOLUPRÁCE

(ÚROVEŇ 2)



Modul 7: Spolupráce

Aktivita	Min.	Popis	Pomůcky
Příběh a cíl dne M7/1 	5	Příběhová linka: „My, jako expediční skupina se právě vydáváme na cestu do pralesa hledat neznámí kmen. Tím, že nevíme, co kmen charakterizuje, jak jeho lidé vypadají, čím se živí, co dělají, tak tedy nevíme ani kde ho hledat. Vydáváme se do lesa jen po své intuici, po znalostech, které jsme získali v přípravném kurzu a po pár informacích, které výzkumný tým byl schopni porozumět od zatoulané holčičky.“ Cíl dne: Naučit se způsoby/metody efektivní spolupráce	Tisk: Cesta v pralesu – 1x na A4
Icebreak	10	„Pro dobrou spolupráci potřebujeme důvěru v týmu. Naše výprava zatím prošla mnoha situacemi, kdy mezi námi důvěra rostla. Přesto je třeba důvěru neustále udržovat a posilovat. Zahrajeme si tedy aktivitu, při které se rozdělíte do dvojic. Jeden z dvojice bude mít zavázané oči a druhý bude vidět. Úkolem toho nevidomého je jít na okraj místnosti, najít pouzdro na tužky/šálek/sešit a přinést ho zpět tomu, kdo vidí. Ten, kdo vidí, má za úkol navádět slepého.“ Náročnější verze 1: Ten, který má zavázané oči nesmí mluvit, ale dvojice si dopředu dohodne signály – zvuky, které znamenají jednotlivé povely. <i>Například:</i> Aaaa – stůj Uuuu – dopředu 2krát tlesknout – doleva A tak podobně. Náročnější verze 2: Když hráči se zavázanýma očima dorazili na místo, vzali si věc, kterou měli, facilitátor vymění navigátory tak,	Šátek na oči Jakýkoli předmět pro každou dvojici





		aby navigovali zpátky někoho jiného. Ti, kteří mají zavázané oči, nevědí, co se děje. Moment překvapení a případná následná facilitace (Jak jste se cítili, když vás navigoval někdo jiný? ...)	
Role Play M7/2 	25	Hráči si zahrají skupinovou role play, která je zaměřena na spolupráci a vyjednávání v náročné situaci. Role play je provázána s barevnou typologií. Požádáme hráče, aby se rozdělili do 4 přibližně stejně velkých skupin podle barevné typologie. Přednostně by ti, kteří vyšli červeně, měli být v červeném týmu, zelení v zeleném týmu atd. Je nepravděpodobné, že by se podařilo vytvořit stejně velké skupiny tak, aby každý reprezentoval svou barvu současně. Proto požádáme některé hráče, aby se pokusili hrát za jinou barvu a zařadili se do jiné barevné skupiny, než jaká jim v dotazníku vyšla. Důležité je, aby na konci rozdělení byly přibližně stejně velké skupiny: modrá, zelená, žlutá a červená. Každá ze skupin dostane vlastní skupinovou postavu s návrhem řešení (příložený dokument) a barevný popis z typologie. Každá skupina pak zaujme stanovisko a chová se podle toho, co je pro danou barvu z typologie typické, a snaží se prosadit své řešení. Všem hráčům přečtete situaci, ve které se nacházejí (je také v dokumentu, který dostali): <i>"Vydáváme se hlouběji do džungle a narážíme na řeku, která nám blokuje cestu. Řeka je široká a rychle teče, takže je příliš nebezpečná na to, abychom ji bez patřičného vybavení nebo strategie překonali. Všimneme si však provizorního lanového mostu, který nejistě visí nad řekou a který zřejmě postavila předchozí výprava. Most vypadá nestabilně a není bezpečné ho přecházet."</i> Úkolem všech je dohodnout se, jak vyřešit situaci, ve které se ocitly. Mají na to 15 minut.	Tisk: ● Role Play – pro každou skupinu a pro facilitátora ● Cesta v pralesu – 1x na A4





Reflexe	10	Klademe účastníkům otázky, abychom jim dali příležitost zpracovat jejich zkušenosti s touto aktivitou. Příklady otázek, které můžeme položit: <i>Co se mezi vámi dělo? Kdo se snažil, koho ovlivnit? Jak jste se v této situaci cítili? Jak na vás působilo to, že někdo jiný má jiné požadavky než vy? Jaká bola pro vás spolupráce ve vaší skupince? Jak jste se cítili v roli jiné barvy než v té, která vám vyšla v dotazníku? Jak jste dospěli k řešení? Co byly vaše strategie? V čem je dobrá modrá barva? Zelená/červená/žlutá? Jaké jsou jejich přednosti? A jejich slabé stránky? Co bylo důležité z hlediska toho, abyste dospěli k řešení? Kdo byl váš spojenec ve vyjednávání?</i>	
Přestávka	10		
Video: Win Win teorie	10	Video	Video Win Win Teorie
Kde budeme tábořit? M5/3 	25	Uděláme si tábor pod skalou anebo v lese? Rozdělíme skupinu na dvě menší skupiny. <i>“Naše výprava úspěšně překročila řeku, která nám tak neúprosně stála v cestě. Prošli jsme zákoutími lesa podél řeky na sever, abychom neztratili směr, kterým se vesnice nachází. Slunce pomalu putuje po obloze a je nejvyšší čas přemýšlet o tom, kde strávíme noc. Slunce však už opravdu zapadá a my nemáme moc času na přemýšlení. Musíme se rozhodnout, kde se utáboříme, a máme dvě možnosti: bude to pod skálou na okraji louky, nebo v lese?”</i>	Papír Psací potřeby Tisk: • Cesta v pralesu – 1x na A4



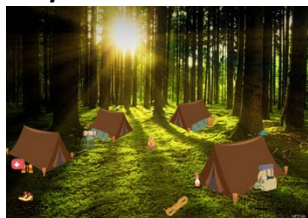


M7/4a



nebo

M7/4b



"Jedna polovina z vás chce tábořit pod skálou a druhá v lese. Kde budete spát? Jaké rozhodnutí je podle vás nejlepší?"

Slunce zapadlo a za pár minut bude tma. Máte pár minut na to, abyste se rozhodli, kde budete spát, protože po setmění bude velmi obtížné rozložit si na noc lůžko."

Úkolem celé skupiny je rozhodnout, kde budou spát. Necháme účastníky chvíli diskutovat. „*Jakou strategii spolupráce a dohadování se zvolíte, aby bylo dohadování tentokrát jednodušší? Jaké nové poznatky z videí použijete?*“

Dejte každé skupině **list papíru** a řekněte jim, aby na něj napsali otázky, které mohou v této aktivitě použít. Pomocí otázek mohou účastníci zjistit, co druhá skupina potřebuje, co je pro ni důležité a proč.

"Jak budete řešit situaci, když si budete rozumět na úrovni potřeb?"

Můžeme se ptát a vést účastníky:

"Jak se pokusíte tuto situaci řešit, když jste již slyšeli o teorii vítězství a komunikaci na úrovni potřeb?"

Na závěr necháme účastníky říct k čemu dospěli. Kde budou spát?

Podle jejich rozhodnutí nalepíme obrázek na vizualizační cestu.

Reflexe

10

Klademe účastníkům otázky, abychom jim dali příležitost zpracovat jejich zkušenosti s touto aktivitou.

Příklady otázek, které můžeme položit:

Jaké to pro vás bylo?

Co bylo v tomhle případě jiné, než v tom předešlém?

Co jste dělali jinak?

Jak jste se na vyjednávání chystali?

Na základě, čeho jste se byli schopni dohodnout?

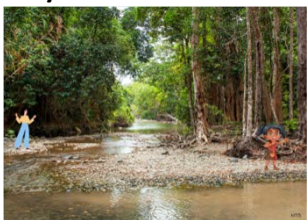
Co bylo vaší strategií?

Co z toho si umíte vzít do svého každodenního života?



Co-funded by
the European Union



		Co vám na tom přijde důležité?	
Přestávka	10		
Video: Strategie řešení konfliktů	10	Video	Video – Strategie řešení konfliktu
Příklady řešení konfliktů	15	Rozdělíme účastníky do dvojic/trojic a zadáme účastníkům aktivitu: Vymyslete příklady situací k jednotlivým řešením konfliktů. Jako může vypadat řešení kompromisem? Soutěžením? Spoluprací? Přizpůsobením se, kompromisem nebo vyhýbáním se? Příklady, kterými je můžete ale nemusíte navést najdete v příloženém dokumentu Příklady situací. Na závěr aktivity si účastníci společně navzájem posdílejí vymyšlené příklady.	Papír Psací potřeby Tisk: • Strategie řešení konfliktu – <i>pro každou dvojici/trojici</i> • Příklady situací – <i>1x pro facilitátora</i>
Kartičky	10	Rozdejte účastníkům kartičky, které lze udělat z A4 papíru. Nechte je pracovat samostatně, aby si na kartičku napsali, v čem podle nich spočívá dobrá spolupráce. Pak si jednotlivé postřehy ve skupině sdělte.	Kartičky z A4 Psací potřeby
Reflexe M7/5 	5	Co si z tohoto modulu odnášíte? Vyjádřete jedním slovem, jak se vám to líbilo. <i>V následující ráno se jedena z nás vzbudila a šla se umýt do nedalekého potoka. Při tom potoku už někdo byl... myslela, že někdo z týmu, tak ho pozdravila, no ta osoba se neotočila zpět. Bylo to divné... Až když byla blíž poznala, že to není nikdo od nich, ale je to ta dívka, kterou střetla Bára s výzkumným týmem.</i> <i>Dívka ji zbadala, no nebála se. Pomalu šla k ní a zeptala se, či ví, co hledají. Ona na obrovské překvapení odpověděla, že ano ví, že hledají její vesnici. Tak jedna z nás běžela do tábora vzbudit nás všechny ostatní a říct nám, co se stalo. Nikdo jsme jí ale nevěřili, že to měla jenom nějaký sen...</i> <i>No, když za malou chvíli dívka potichu přišla do tábora a objevila se mezi námi, zůstali jsme v němém</i>	Tisk: • Cesta v pralesu – <i>1x na A4</i>





M7/6



úžase...

„Vím, co i koho hledáte. Zavedu vás tam...“

My jsme nic neříkali, jenom jsme si zbalili všechny věci
a vydali jsme se tam, kam nás dívka vedla.

Dívka nás dlouho, dlouho vedla drobnými cestičkami
uprostřed pralese. Kde jsme si mysleli, že to je celé
zarostlé, ona tam přesto jenom šla a odhalila skrytou
cestičku. Tak jsme šli, až jsme pak uviděli světlo, někde
tam... v mlze... na konci cesty...



Co-funded by
the European Union



Modul 7: Spolupráce

Role Play: Expediční tým v džungli

Situace: Když se expediční tým vydá hlouběji do džungle, narazí na řeku, která jim blokuje cestu. Řeka je široká a rychle tekoucí, takže je příliš nebezpečná na to, aby ji překonali bez vhodného vybavení nebo strategie. Všimnou si však provizorního lanového mostu, který visí nejistě nad řekou a který zřejmě postavila předchozí expedice. Most vypadá nestabilně a není bezpečné ho přejít.

Postavy skupin hráčů:

1. SKUPINA

Červený (direktor)

- má jasné cíle a vize
- potřebuje výzvy
- má rád pocit moci či kontroly
- chápe systémy a umí je využívat
- výborně komunikuje
- rád sleduje módní trendy
- nejčastěji ve vedoucích pozicích

Riskující: Tito členové věří, že k dosažení svých cílů potřebují riskovat. Navrhují přejít lanový most navzdory jeho zjevným nebezpečím a tvrdí, že se mohou pohybovat rychle a vyhnout se všem potenciálním hrozbám číhajícím v džungli.





Modul 7: Spolupráce

Role Play: Expediční tým v džungli

Situace: Když se expediční tým vydá hlouběji do džungle, narazí na řeku, která jim blokuje cestu. Řeka je široká a rychle tekoucí, takže je příliš nebezpečná na to, aby ji překonali bez vhodného vybavení nebo strategie. Všimnou si však provizorního lanového mostu, který visí nejistě nad řekou a který zřejmě postavila předchozí expedice. Most vypadá nestabilně a není bezpečné ho přejít.

2. SKUPINA

Modrý (myslitel)

- praktický
- orientace na detail
- miluje grafy, čísla, tabulky, fakta
- spíše introvertnější
- raději volí klidné setkání pár přátel než velkou společnost
- má rád systém, tradice
- výborný účetní, právník, vědec, programátor

Řešitelé problémů: Tato skupina je analytická a praktická. Navrhují prozkoumat, zda most nemá slabá místa, a zpevnit ho materiály nalezenými v džungli, jako jsou liány nebo větve, aby byl bezpečnější.





Modul 7: Spolupráce

Role Play: Expediční tým v džungli

Situace: Když se expediční tým vydá hlouběji do džungle, narazí na řeku, která jim blokuje cestu. Řeka je široká a rychle tekoucí, takže je příliš nebezpečná na to, aby ji překonali bez vhodného vybavení nebo strategie. Všimnou si však provizorního lanového mostu, který visí nejistě nad řekou a který zřejmě postavila předchozí expedice. Most vypadá nestabilně a není bezpečné ho přejít.

3. SKUPINA

Zelený (podporovatel)

- potřebuje znát fakta, ale rozhoduje se na základě emocí
- orientují se hlavně na přítomnost
- mnohdy myslí více na ostatní než na sebe
- dotahuje věci do konce
- výborný posluchač
- nejčastěji je učitel, úředník, psychoterapeut, v pomáhající profesi

Diplomat: Tato skupina má zkušenosti s řešením konfliktů a komunikací. Navrhuje, aby se expediční tým rozdělil do menších týmů, které prozkoumají obě strany řeky, shromáždí informace o možných nebezpečích a alternativních trasách a poté společně rozhodnou.





Modul 7: Spolupráce

Role Play: Expediční tým v džungli

Situace: Když se expediční tým vydá hlouběji do džungle, narazí na řeku, která jim blokuje cestu. Řeka je široká a rychle tekoucí, takže je příliš nebezpečná na to, aby ji překonali bez vhodného vybavení nebo strategie. Všimnou si však provizorního lanového mostu, který visí nejistě nad řekou a který zřejmě postavila předchozí expedice. Most vypadá nestabilně a není bezpečné ho přejít.

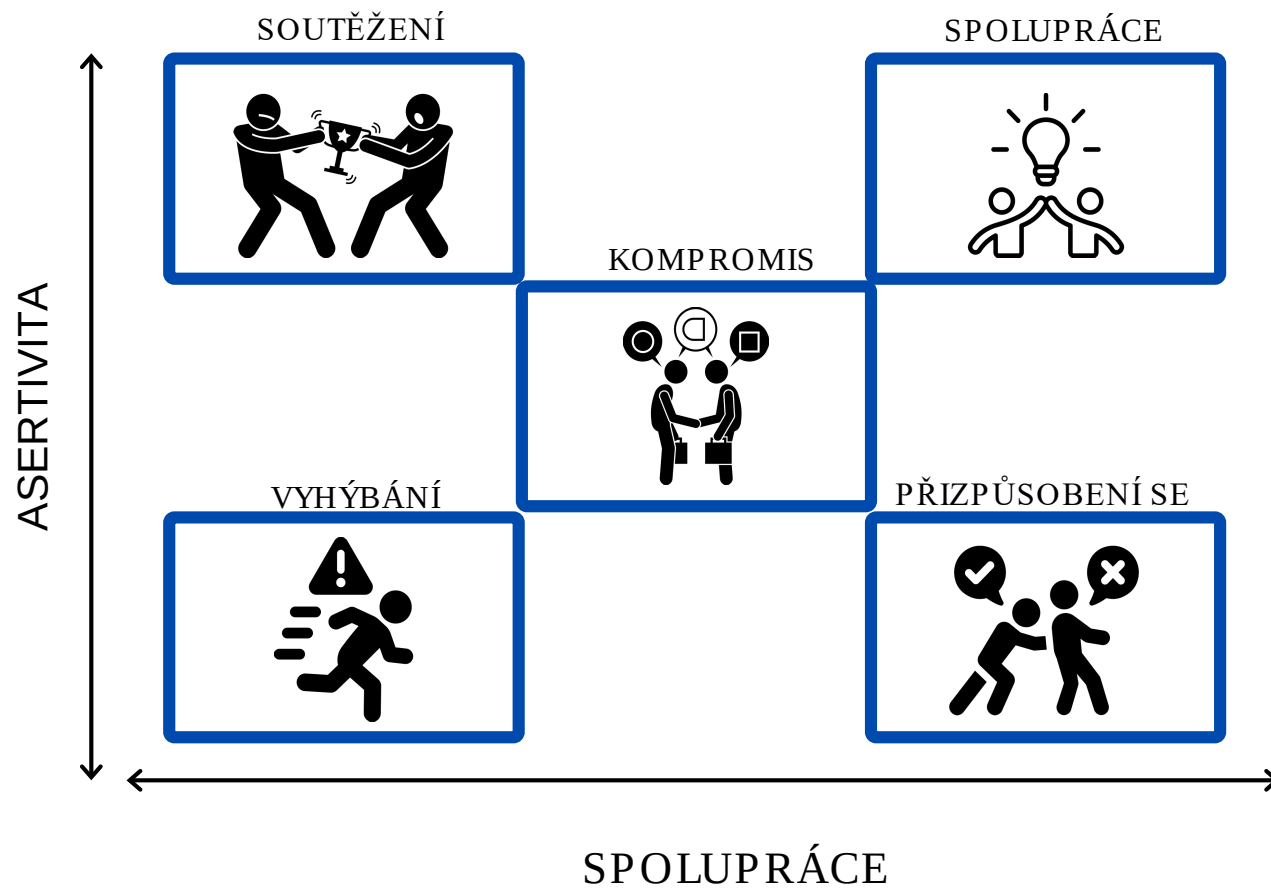
4. SKUPINA

Žlutý (socializátor)

- extrovert
- je rád středem pozornosti
- potřebuje uznání okolí
- optimista
- mnohdy se řídí svou intuicí
- rozený baviči, kreativec, obchodník
- výborně prezentuje

Dobrodruzi: Tato skupina je dobrodružná a zvědavá po neznámém. Navrhují prozkoumat tok řeky a zjistit, zda se zde nenachází bezpečnější přechod nebo přírodní most tvořený padlými stromy či kameny.







Modul 7: Spolupráce

Příklady situací

Vymyslete příklady situací pro každou strategii řešení konfliktů.

- **Soutěžení**
 - Pokud je někdo v bezvědomí a lidé se dohadují, co mají dělat, když se prosadíte a převezmete odpovědnost, můžete pomoci člověku rychleji získat lékařskou pomoc.
 - Někdo příliš hájí své myšlenky nebo názory a při námitkách nebo nesouhlasu se stává agresivním.
 - Když víte, že máte pravdu a v sázce je hodně, musíte si stát za svým..
- **Spolupráce**
 - Pokud je někdo pobouřen nějakým nápadem, ale vidí, že se týká i jiných lidí, rozhodne se s nimi pracovat na alternativních řešeních, na kterých se vzájemně dohodnou.
 - Pokud je někdo zatížen příliš velkým množstvím práce, projedná problém se svým zaměstnavatelem a pokusí se najít střední cestu, místo aby dal výpověď.
- **Kompromis**
 - Možná vy a váš kolega budete mít zájem o vedení nadcházejícího projektu. Mohli byste se dohodnout, že ho povedete společně, nebo by jeden z vás mohl vést tento projekt a druhý ten následující.
 - Dvě společnosti mohou spolupracovat na marketingových aktivitách, když obě chtějí získat více zákazníků.
- **Přizpůsobení se**
 - Pokud na schůzce přednesete nápad na budoucí projekt a jeden z kolegů řekne, že si myslí, že to bude mít negativní dopad, můžete konflikt vyřešit tím, že původní nápad zrušíte.
 - Pokud kolega musí kvůli nevyhnutelným okolnostem chybět v práci a vy souhlasíte, že za něj zaskočíte/uděláte jeho práci, i když nejste s kolegou blízcí přátelé.
 - Pokud je třeba dokončit projekt a vy uděláte "cokoli", abyste ho dokončili.
- **Vyhýbání se**
 - Ačkoli se s těmito scénáři v práci pravděpodobně nesetkáte, mohou se vyskytnout v každodenním životě. Představte si například, že jedete v autobuse městské hromadné dopravy a cestující vedle vás si hlasitě pouští hudbu. Na tuto osobu už pravděpodobně nikdy nenarazíte a váš cíl příjemné jízdy autobusem není nijak zvlášť naléhavý. Vyhnete se konfliktu tím, že budete hudbu ignorovat, což je opodstatněná možnost.
 - Když vám drobné problémy zabere zbytečně mnoho času a úsilí, pokud jde o výsledky.
 - Když máte v konfliktu 1 nebo více členů, kteří otevřeně odmítají jakékoli možnosti řešení konfliktu a nejsou ochotni naslouchat. To vede k odkládání schůzky/diskuze o řešení konfliktu na později. Je pro vás jednodušší konflikt s touto skupinou neřešit.





MODUL 8

KREATIVITA

(ÚROVEŇ 2)



Modul 8: Kreativita

[illegible]



		<i>zkusit pochopit? Pozorovat jako pracuji, porozumět jim?</i> <i>Vyjdeme tedy ze stanu von a začneme ostatních pozorovat. Zároveň se snažíme pochopit fungování domorodých lidí...</i>	
Kmenové emoce I. část	5	Účastníci sedí v kroužku. Postupně jim představíme následující situace a zeptáme se skupiny, jak by se v dané situace cítili. Povzbuzujeme je v tom, aby vyjmenovali více různých emocí, které v dané situaci může člověk cítit. - Jako jediný/á jsi napoprvé neprošel/neprošla těžkou zkouškou odvahy. - Tvého nejlepšího kamaráda přijali k do učení velcí šamani ze vzdáleného kmene. Dlouho si to moc přál, odjíždí příští týden a nevíte, kdy se zase uvidíte. - Poprvé se vydáváš na opravdový několikadenní lov s kmenovými lovci do vzdálených míst džungle. Na závěr shrneme, že každý jsme jiný, máme jiné zkušenosti, preference atp. a proto každý z nás můžeme i ve stejné situaci cítit něco jiného. Představíme empatii jakožto dovednost, která nám pomáhá vcítit se do druhých.	
<u>Video: Empatie a nenásilná komunikace</u>	10	Pustíme video Empatie a nenásilná komunikace.	Video
Kmenové emoce II. část	10	Účastníci sedí v kruhu a se sousedem vytvoří dvojice. Každá z dvojic si vylosuje jednu kartu z balíčku karet situací. Ten, kdo kartu táhl, zahraje, co se stalo, a jak se cítí. Druhý z dvojice reaguje chápavě a podpůrně, tedy praktikuje empatii. Postupně se vystřídají všechny dvojice. Následně uděláme kratší reflexe. Můžeme pokládat následující otázky: <i>Jaké to pro Vás bylo?</i>	Tisk: • Karty situací – 1x pro celou skupinu • Nastříhat



		<i>Jaké pro Vás bylo být v roli toho, kdo reaguje?</i> <i>Jak se Vám dařilo odhadovat pocit druhého?</i> <i>Jak se Vám dařili empatické reakce?</i>	
Kmenové emoce III.	60	Účastníci se rozdělí do dvojic. Každá dvojice dostane 3 unikátní karty situací a jeden vytištěný list kmenové emoce reakce na situace. Jejich úkolem je vypracovat, jak by situaci mohli řešit za pomoci principů nenásilné komunikace a zapsat podle vzoru. Ke každé situaci vymyslí formulaci pro 1. pozorování, 2. pocity, 3. potřeby, 4. žádosti. Posléze každá z dvojic předvede své situace jako role play. Skupina se vcičuje do role toho, kdo informaci přijímá a sdílí, jak by se cítili, jak by reagovali, co by případně potřebovali jinak, aby sdělení bylo jasné a zároveň respektující.	Tisk: - Kmenové emoce_reakce na situace – 1x pro celou skupinu - Karty situací – 1x pro celou skupinu nastříhat
Přestávka	15		
Reflexe	10	Pokládáme skupině otázky, které jim pomohou reflektovat téma empatie a nenásilné komunikace a podpoří přenesení nových poznatků do jejich běžného života. Příklady otázek, které můžeme pokládat: <i>Co pro vás znamená nenásilná komunikace?</i> <i>Jaké jsou její výhody?</i> <i>V jakých konkrétních situacích ve vašem životě vám může pomoci?</i> <i>Jaké vnímáte překážky použití nenásilné komunikace v praxi?</i>	
Metoda 5 proč – úvod M8/4 	10	<i>Celý den strávíme tým, že pozorujeme, jak se kmen chová, co dělá, jak se lidi mezi sebou dorozumívají, jak komunikují, kdo má jaké role a tak podobně. Hledáme přece to tajemství!</i> <i>Až neskoro odpoledne za námi holčička přijede. Řekne nám o jedno jejich problému, který vesnice prožívala a trvalo jim to několik let, kým přišli na příčinu problému. „Nevěděli byste o nějakém způsobu, který by nám</i>	Tisk: Metoda 5 proč – 1x pro každého účastníka





		<i>v budoucnu pomohl rychleji přijít na kořen problému?”</i> Představíme metodu “5 proč” jako jednoduchý a účinný nástroj, který se používá k odhalení reálné příčiny problému. Rozdáme každému vytištěný dokument <u>Metoda 5 proč</u> a společně si ho projdeme. Necháme účastníky vymyslet jiný problém se kterým se potýkají, napíšeme ho na tabuli / flipchart a společně si vyzkoušíme metodu 5 proč – každé proč i závěrečné řešení píšeme na tabuli. Demonstrujeme, že pokud bychom zůstali pouze u prvního proč, řešení, které bychom vymysleli by nevyřešilo reálnou příčinu.	
Metoda 5 proč – kmenové problémy	20	Rozdělíme účastníky na skupinky po 2-3. Každá skupina dostane vytištěný dokument <u>Metoda 5 proč pracovní list</u>. Dokument rozdáme tak, aby neviděli, co na něm je. Vysvětlíme pravidla aktivity: Každá skupina má stejné zadání. Jsou tam 3 problémy, jejich úkolem je se za pomoci metody “5 proč” dopracovat opravdové příčiny a navrhnout řešení. Aktivita je na čas, skupina, která bude mít první hotovo vyhrává. Posléze si projedeme všechny tři situace. Každá skupina sdílí, k jakým došli příčinám a jaká navrhli řešení. Ukazujeme si tím, že příčiny, a tedy i řešení zdánlivě stejných situací můžou být pro každého z nás velmi odlišné a že první příčina, která nás napadne, není tím, co reálně potřebujeme řešit, abychom vyřešili problém.	Tisk: Metoda 5 proč_pracovní list – 1x pro každou skupinu
Reflexe	10	Pokládáme skupině otázky, které jim pomohou reflektovat, co si právě vyzkoušeli, podpoří učení a pomohou přenést nové poznatky do praxe. Příklady otázek, které můžeme pokládat: <i>Co si odnášíte ohledně hledání řešení na problémy?</i> <i>Jak můžeme v běžném životě najít skutečnou příčinu problému?</i>	





	<i>Co se stane, když navrhnete řešení, aniž bychom odhalili pravou příčinu problému?</i> <i>Co když řešení, které aplikujeme nezabírá?</i> <i>Kdy jste se v životě setkali se situací, kde aplikované řešení nevyřešilo problém? Co bylo špatně?</i>	
--	---	--





šťastný/á



smutný/á



naštvaný/á



zmatený/á



nadšený/á



vystrašený/á



úzkostlivý/á



ztrapněná/ý



hrdá/ý



žárlivá/ý



frustrovaná/ý



zklamaná/ý



nervózní



zvědavý/á



ulevilo se mu/jí



nudící se



osamělá/ý



Plná/ý naděje



vděčná/ý



přetížený/á



znechucený/á

Tvůj kamarád tě nepozval na oslavu narozenin.



Tvůj sourozenec si bez dovolení vzal tvůj oblíbený nástroj a omylem ho zničil.



Při sběru plodů tě člen kmene obvinil, že hlavně jíš a nesbíráš do společného.



Člen tvého kmene si přivlastnil tvůj úlovek a tvrdí, že ho ulovil on.



Kamarád během rituálu zveřejnil tvou fotku bez tvého svolení.



Tvůj nejlepší kamarád tráví více času s někým jiným a ty se cítíš opomíjený.



Kamarád špatně pochopil, co jsi řekl, a naštvál se.



Naplánoval jsi něco s kamarádem, ale teď musíš zrušit kvůli rodinné povinnosti.



Kamarád si stále půjčuje tvé věci bez dovolení a už tě to obtěžuje.



Cítíš se vyloučený, kmenové aktivity se účastní všichni tví přátelé, jenom ty ne.



Kamarád sdělil tajemství, které jsi mu svěřil v důvěře.



Cítíš, že tvé názory nejsou během diskusí v kmeni respektovány.



Tvoji rodiče mají vysoká očekávání od tvých schopností a cítíš se pod tlakem.



Přítel si přivlastnil nejlepší plody z vašeho společného sběru.



Tví rodiče neposlouchají, když se snažíš vysvětlit, že potřebuješ více samostatnosti.



Často během rituálů přispíváš svými znalostmi, ale cítíš, že někteří členové kmene tě nedoceňují.



Nebyl jsi zahrnut do příprav důležitého rituálu, ačkoliv jsi o to stál.



Utrpěl jsi zranění při lovu a ostatní to bagatelizují.





Modul 8: Kreativita

SITUACE 1:

Pozorování (co se stalo):

Pocity (jak se cítíte):

Potřeby (co potřebujete):

Žádosti (o co byste chtěli požádat):

SITUACE 2:

Pozorování (co se stalo):

Pocity (jak se cítíte):

Potřeby (co potřebujete):

Žádosti (o co byste chtěli požádat):

SITUACE 3:

Pozorování (co se stalo):

Pocity (jak se cítíte):

Potřeby (co potřebujete):



Co-funded by
the European Union



Modul 8: Kreativita

Žádosti (o co byste chtěli požádat):



Co-funded by
the European Union

Metoda 5 proč

Metoda "5 proč" spočívá v opakovaném kladení otázek "proč", kdykoli se vyskytne nějaký problém, abyste se dostali dál než k zjevným příznakům a odhalili hlavní příčinu.

1. Identifikujte problém

- Napište si konkrétní problém, se kterým se potýkáte.
- Příklad: "Cítím se unavená."

2. Zeptejte se "Proč?"

- Zeptejte se, proč k problému dochází, a zapište si odpověď.
- Tento postup opakujte, dokud se pětikrát nezeptáte "Proč?".

3. Rozložte problém

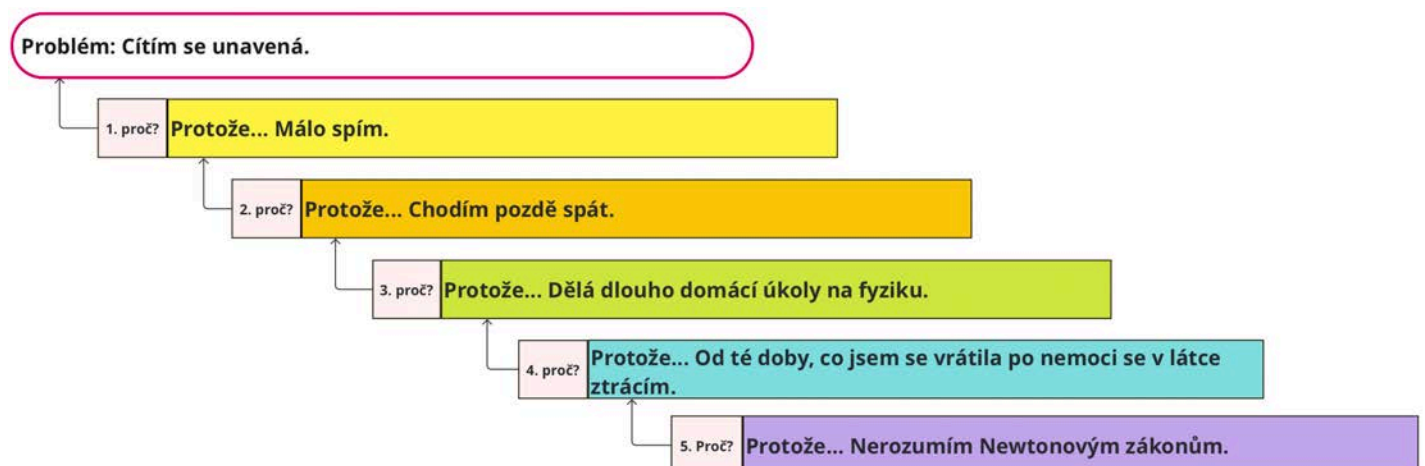
- Pokaždé, když dostanete odpověď, zeptejte se znovu "Proč?", abyste se dostali hlouběji.
- Ujistěte se, že každá odpověď je logická a založená na faktických informacích.

4. Určete hlavní příčinu

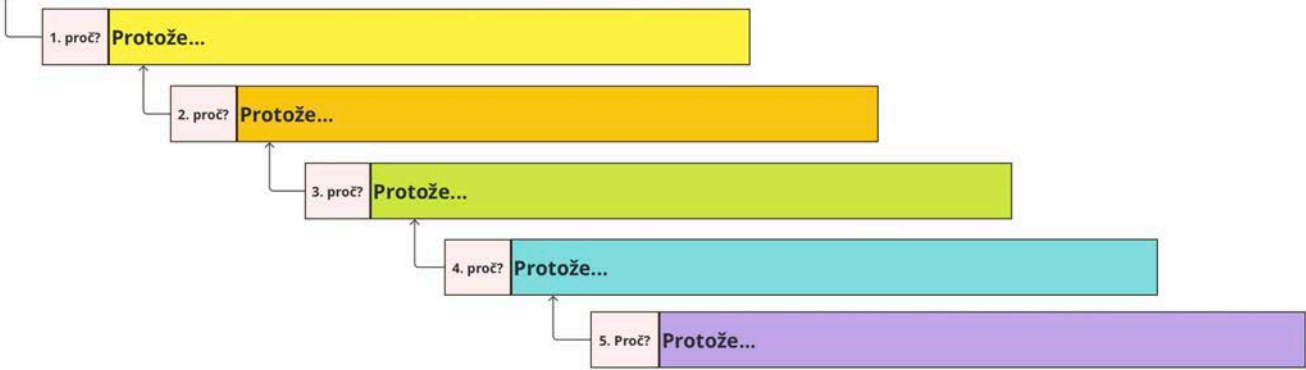
- Po pěti iteracích byste měli dospět k hlavní příčině problému.
- Příklad: "Nerozumím Newtonovým zákonům."

5. Vypracujte řešení

- Na základě hlavní příčiny vymyslete praktické řešení.
- Příklad: "Domluvím se doučování, abych pochopila Newtonovy zákony."

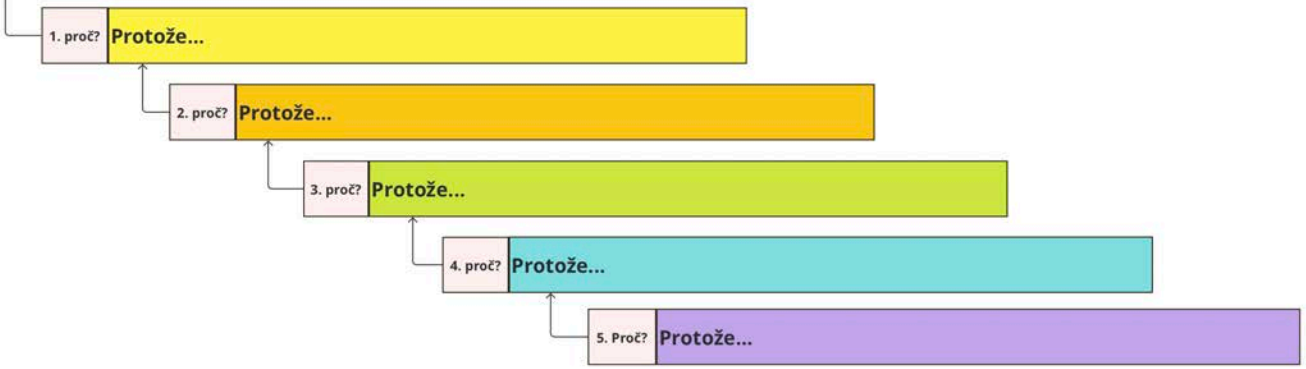


Problém: Rybářská síť se rychle zničila.



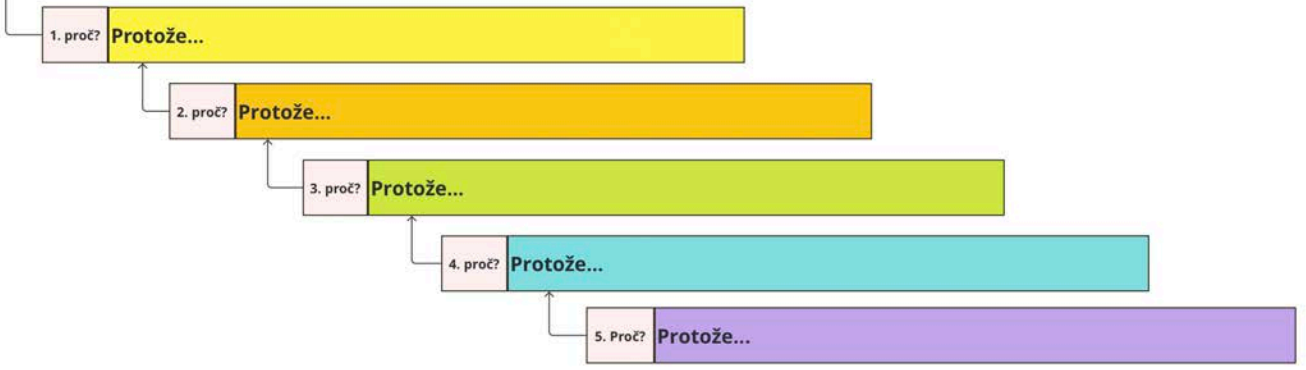
Řešení 1:

Problém: Během lovu nám došla pitná voda.



Řešení 2:

Problém: Léčivé byliny nezafungovaly.



Řešení 3:



MODUL 9

KRITICKÉ MYŠLENÍ

(ÚROVEŇ 2)



Modul 9: Kritické Myšlení

Aktivita	Min.	Popis	Pomůcky
Příběh a cíl dne 	5	<i>“Na základě vašeho výzkumu se zdá, že v této tajemné vesnici je něco, co nám pro naši civilizaci může zásadním způsobem pomoci. Dnes máte poslední možnost toto tajemství odhalit a možná získat něco, co změní budoucnost...”</i> Cíl: naučit se metody, jak ověřovat zdroje.	Tisk: Cesta v pralesu – 1x na A4
Icebreak – Mozková rozcvička	30	<i>Na to, aby se nám lépe promýšlelo a hledalo vysvětlení, zahrajeme si Mozkovou rozcvičku a přejdeme si společně teorii ke kritickému myšlení.</i> Určete v místnosti 5 stanovišť, na každém bude kartička s otázkou, úkolem. K dispozici máte 8 úkolů, z nichž si můžete vybrat. Účastníky rozdělte do dvojic nebo týmů po 3 os. Každý tým si měří čas, za jak dlouho vyřeší aktivity a projde do cíle. Smysl aktivity: mozková rozcvička, pokuste se vylustit co nejvíce úkolů (úkoly mohou procházet v libovolném pořadí.)	Psací potřeby Tisk: - Mozková rozcvička_zadání – pro každou dvojici/trojici a facilitátora - Mozková rozcvička_odpovědi – 1x pro facilitátora
Kritické myšlení – co už víme (rekapitulace společná)	5	Účastníkům připomeneme desatero a pracovní list z modulu 5 - spolu ve skupině si projedeme, co si pamatují, co jim přijde důležité, měli příležitost něco z toho od minule vyzkoušet, použít, něčeho si všimli apod. – sdílení. Jako pomůcka nám slouží pracovní list z modulu 5.	Tisk: Pracovní list z Kritické myšlení (Modul 5) – 1x pro facilitátora
Video: Kritické myšlení II – Ověřování zdroje		Teorie: Jak vyhodnocovat zdroje, ověřovat fakta	VIDEO: Kritické myšlení II
Diskuze	5	Příklady otázek, které můžete použít: <i>Co vám přišlo zajímavé ve videu?</i>	Připravené otázky





		<i>Které dopady šíření falešných zpráv pozorujete kolem sebe nebo obecně ve společnosti?</i> <i>Ověřovali jste si někdy pravdivost nějaké zprávy (z internetu nebo od kamarádů/rodiny)? Jak jste postupovali?</i> <i>Kterou metodu/metody ověření pravdivosti zprávy byste zvolili na základě videa?</i>	
Pracovní list	20	Účastníkům rozdáme pracovní listy. Mají za úkol pročíst si doporučení, zásady a vypracovat úkoly. Po dokončení pracovního listu si společně projdeme jednotlivé odpovědi.	Psací potřeby Tisk: - Pracovní list - Kritické myšlení II – pro účastníky i facilitátora
Pauza	10		
Fake News a jejich šíření	25	<i>Po celý ten čas rozmýšlíme, co to tajemství může být. Je to tak velká věc, která by nám mohla změnit život... Kdo se odhodlá na to šamana zeptat?</i> <i>A vlastně je tu nějaké tajemství? Anebo jsme si to len tak mezi sebou rozšířili a teď jsme se na to připoutali až tak, že věříme, že to prostě musí být pravda...</i> <i>Jaké důkazy máme, že je v této vesnici ukrytý tajný recept/záhada, že se vesničané dožívají mnoho let a neustále se usmívají? Není to jen proto, že možná nepočítají roky a dni jako my a teda nevíme opravdu říct kolik se dožívají? A to, že se stále usmívají a vypadají pokojně může být způsobené jen naším vnímáním?</i> <i>Připomíná nám to něco? Z našeho života v Evropě? Nešíří se takhle například fake news?</i> Jak se FN šíří? - Položte skupině tuto otázku a účastníci zkouší vymyslet odpovědi (např. přes známé řetězové emaily, sdílením na sítích, sdílením v médiích...). Rozdělíme účastníky do dvou skupin. Jak byste Fake News (Falešnou zprávu) nejefektivněji rozšířili – jedna skupina vymýšlí, jak by rozšířila Fake news ve vesnici v	





		pralese a druhá, jak by to udělala v místě, kde se koná tento workshop (město). Následně každá skupina prezentuje svůj návrh.	
Reflexe	10	Příklady otázek, které můžete položit skupině k reflexi: <i>Jaké metody a cesty byste používali?</i> <i>Jsou rozdíly podle prostředí?</i> <i>Na co lidi slyší, čemu uvěří?</i> <i>A jak byste tomu šíření naopak zabránili?</i>	
Výzva od šamana – Desatero I M9/2 	20	„Šaman vidí, že jste bystří a dobří lidé. Poradili jste si s obtížnými úkoly, moudře přemýšlíte o důležitých tématech, která jsou pro kmen do budoucnosti pro jeho přežití klíčová. Šaman vyzývá expediční skupinu: naučte nás to a my vám za to sdělíme svoje tajemství – co byste doporučili kmeni, jaké zásady kritického myšlení pro ochranu před kolonizátory, lží, manipulací a moderními médii.“ <i>Tak hele... to tajemství tady je...</i> V trojicích vytvořte max 10 doporučení.	Papíry Psací potřeby Tisk: • Cesta v pralesu – 1x na A4
Pauza	10		
Výzva od šamana – Desatero II M9/3 	20	Následně si je nasdílejte ve skupině a všichni společně dohromady vyberte max. 10 doporučení, která byste šamanovi a jeho kmenu dali.	Tisk: • Příklad desatora – 1x pro lektora • Cesta v pralesu – 1x na A4
Reflexe M9/4	20	Příklady otázek k reflexi: <i>Jak jste spokojení s kvalitou a funkcí vašich doporučení, co jste pro šamana vytvořili?</i> <i>Co je potřeba pro to, aby se jakákoli doporučení dodržovala / ujala?</i> <i>Co vám osobně pomáhá?</i> <i>Jak byste mohli tato doporučení používat i vy sami?</i>	Připravené otázky Tisk: • IKIGAI – rulička provázaná provázkem – 1x pro celou skupinu





		<i>Co k tomu potřebujete?</i> <i>“A já šaman tohto kmene, vám dávám tajemství, které jste si vašou moudrostí, tímovostí a šikovností získali – pergamen převázaný stužkou.”</i> Na závěr reflexe dostanou od Šamana ruličku s nápisem IKIGAI. To je prý tajemství jejich kmene.	• Cesta v pralesu – 1x na A4
Závěrečné shrnutí	10	Účastníky posadíme do kruhu a začneme reflexi. Příklady otázek pro skupinu: Co si dnes odnáším? Co použiju v praktickém životě? Co jsem si uvědomil? Co změní na základě toho, co jsem se dnes naučil? ... Každý min. 1 věc nasdílet.	



Modul 9: Kritické Myšlení

1. Které slovo logicky nepatří mezi ostatní?

KNIHA – NOVINY – ČASOPIS - E-MAIL

2. Skládání slov

Ze zadaných písmen vytvořte co nejvíce podstatných jmen v 1 pádu jednotného čísla. Nemusejí obsahovat všechna písmena. Sestavte alespoň 7 slov.

OLEOKS

3. Je to pravda?

Mému pradědečkovi je 100 let, vytahoval se Pepík před Petrem. To je toho, to můj dědeček je jen o 5 let starší než můj tatínek, prohlásil Petr. Mohl mít pravdu?

4. Potomci

Je možné, aby se 1 rodičům narodila 2 děvčata ve stejný rok, měsíc i den, a přesto to nebyla dvojčata?



Co-funded by
the European Union



Modul 9: Kritické Myšlení

5. Doplňte tři společná písmena tak, aby vznikla smysluplná slova:

- R
- IE
- YTO
- ŘIVA

6. Vytvořte slovní řetěz mezi slovy brod a krev.

BROD—????—????—????—KREV

Každý dílek řetězu se od okolních liší jen 1 písmenem a musí obsahovat pouze podstatná jména v 1 pádu jednotného čísla.

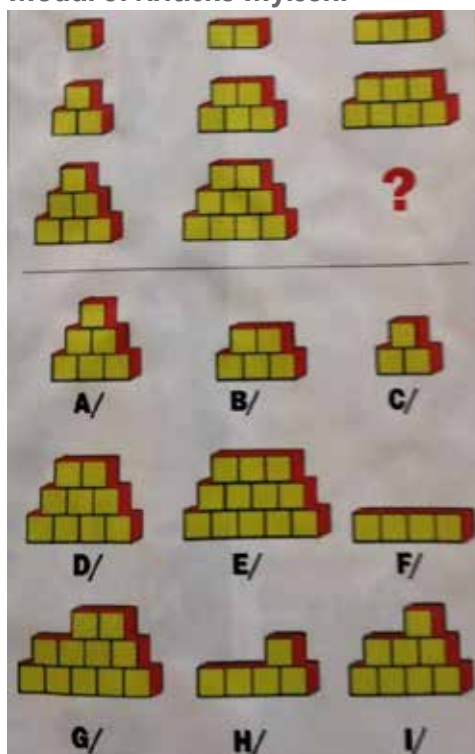
7. Vyberte místo otazníku správný obrázek:



Co-funded by
the European Union



Modul 9: Kritické Myšlení



8. Sudoku

V každém řádku jsou čísla od 1 do 9. Stejné číslo se nesmí opakovat na řádku ani ve sloupci. Jaké číslo má být v horním řádku vlevo?

3	4		8	2	6		7	1
		8				9		
7	6			9			4	3
	8		1		2		3	
	3						9	
	7		9		4		1	
8	2			4			5	9
		7				3		
4	1		3	8	9		6	2



Modul 9: Kritické Myšlení

1. Které slovo logicky nepatří mezi ostatní?

KNIHA – NOVINY – ČASOPIS – E-MAIL

ODPOVĚĎ

(email – není tištěný)

2. Skládání slov

Ze zadaných písmen vytvořte co nejvíce podstatných jmen v 1 pádu jednotného čísla. Nemusejí obsahovat všechna písmena. Sestavte alespoň 7 slov.

OLEOKS

ODPOVĚĎ

(les, los, sok, kos, lok, lesk, sklo, kolo, oko, kolos, eso, koleso)

3. Je to pravda?

Mému pradědečkovi je 100 let, vytahoval se Pepík před Petrem. To je toho, to můj dědeček je jen o 5 let starší než můj tatínek, prohlásil Petr. Mohl mít pravdu?

ODPOVĚĎ

(Ano, mohlo by to tak být, pokud by byl z matčiny strany.)

4. Potomci

Je možné, aby se 1 rodičům narodila 2 děvčata ve stejný rok, měsíc i den, a přesto to nebyla dvojčata?

ODPOVĚĎ

(Ano, pokud by se narodila trojčata – 2 děvčata a 1 chlapec.)



Co-funded by
the European Union



Modul 9: Kritické Myšlení

5. Doplňte tři společná písmena tak, aby vznikla smysluplná slova:

--- R
---IE
---YTO
---ŘIVA

ODPOVĚĎ

(KOP)

6. Vytvořte slovní řetěz mezi slovy brod a krev.

BROD—????—????—????—KREV

Každý dílek řetězu se od okolních liší jen 1 písmenem a musí obsahovat pouze podstatná jména v 1 pádu jednotného čísla.

ODPOVĚĎ

(brod – brok – krok – krov – krev)

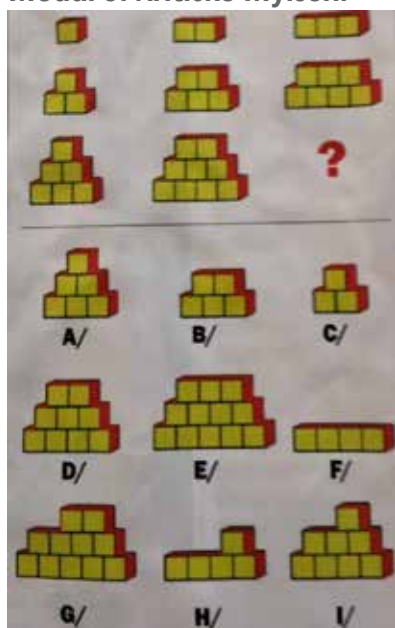
7. Vyberte místo otazníku správný obrázek:



Co-funded by
the European Union



Modul 9: Kritické Myšlení



ODPOVĚĎ

(E – přibude vždy jedna řada)

8. Sudoku

V každém řádku jsou čísla od 1 do 9. Stejné číslo se nesmí opakovat na řádku ani ve sloupci. Jaké číslo má být v horním řádku vlevo?

3	4		8	2	6		7	1
		8				9		
7	6			9			4	3
	8		1		2		3	
	3						9	
	7		9		4		1	
8	2			4			5	9
		7				3		
4	1		3	8	9		6	2

ODPOVĚĎ

(9)



Co-funded by
the European Union



KRITICKE MYSLENI

CO TO JE?

= **Schopnost vytvořit si vlastní názor, založený na odůvodněném přesvědčení a schopnost jeho zdůvodnění a argumentace**



POKUD OVLÁDÁM KRITICKÉ MYŠLENÍ, TAK:

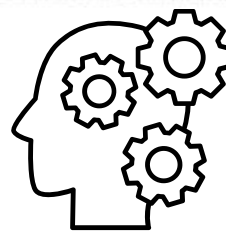
1. nepodléhám prvnímu dojmu nebo obecnému mínění
2. jsem schopen(a) rozpoznat mýty a manipulace
3. naivně nepřebírám tradované a trendy názory
4. si dokážu vytvořit vlastní názor na základě vědomostí a zkušeností
5. si umím připustit, že se mohu mýlit nebo si nebýt jistý
6. umím interpretovat zjištěná data
7. umím číst odborné studie

10 ZÁSAD, KTERÝMI BYCH SE MĚL(A) ŘÍDIT PŘI VYHLEDÁVÁNÍ NA INTERNETU:

1. Když najdu na internetu nějakou informaci/tvrzení, hned ji slepě nevěřím, ale **ověřím si její správnost**.
2. **Nečtu pouze titulek**, ten může být zavádějící. Pročtu si celý dostupný text.
3. Podívám se, **kdo o dané informaci píše**. Kdo je autorem? Co je to za stránku? O čem jiném píšou? Dá se tomu věřit?
4. Obsahuje text, který čtu, **fakta nebo jen domněnky a názory**? Odkazuje i na jiné zdroje?
5. Zkusím si vyhledat, zda o tomto tématu píší i **jiné důvěryhodné zdroje**.
6. Jak je zdroj, ze kterého čerpám, starý? **Není informace zastaralá?**
7. Můžu zkusit danou informaci vyhledat na **webových stránkách**, které slouží **k ověřování faktů**, jako je např. demagog.cz, manipulatori.cz, hoax.cz, snopes.com nebo factcheck.org.
8. Pro podporu falešných zpráv mohou stránky využívat manipulovaných obrázků. Pokud text obsahuje **fotografie, ověřím si jejich původ**. Můžu zkusit obrázek vyhledat opačným směrem, za použití např. Google Images.
9. Pokud chci nějakou informaci sdílet a šířit dál, ověřím ji ještě pečlivěji.
Nechci šířit fake news.
10. Při vyhledávání na internetu vždy používám **selský rozum a kritické myšlení**.



KRITICKÉ MYŠLENÍ – CO UŽ O NĚM VÍŠ?



CO JE PODLE TEBE KRITICKÉ MYŠLENÍ?

NAPIŠ 5 ZÁSAD, PODLE KTERÝCH SE BUDEŠ ŘÍDIT PŘI
VYHLEDÁVÁNÍ INFORMACÍ NA INTERNETU:

- 1)

- 2)

- 3)

- 4)

- 5)

ZNÁŠ ALESPON 3 WEBY, KDE SI MŮŽEŠ OVEŘIT
INFORMACE?

- 1)

- 2)

- 3)

PODLE ČEHO POZNÁŠ, ŽE SE NEJSPÍŠ JEDNÁ O FAKE NEWS? ZKUS
TO V ČLÁNKU VYZNAČIT, NEBO SI BOKEM NAPIŠ NÁPADY.

zveřejněno na Blesk.cz 12. 6. 2024

Nad Prahou spatřeno UFO! Hrozí světu invaze mimozemšťanů?

Minulý rok v březnu byl nad Prahou spatřen neuvěřitelný úkaz, který zanechal mnohé v šoku a úžasu. Očití svědci hlásili, že viděli záhadný letoun, který nemohl být identifikován. Popisovali neuvěřitelné světelné efekty a nepravidelný pohyb objektu, který nebyl podobný žádného letadlu.

Známí vědci nyní tyto spekulace potvrdili a varují, že by se mohlo jednat o nájezd nepoznaných civilizací z jiných planet. Hrozí nám tedy invaze mimozemšťany? V následujícím článku se dozvíte, jak se na takovou invazi připravit.



KRITICKÉ MYŠLENÍ II



JAKÁ JE NAŠE ROLE PŘI BOJI S DEZINFORMACEMI?

Mediální gramotnost

- Rozlišujte mezi spolehlivými a falešnými informacemi
- Kriticky hodnotte zdroje a prověřujte informace
- Hledejte různé perspektivy a zapojte se do faktických diskusí

Zodpovědné sdílení

- Prověřujte informace před jejich sdílením
- Sdílejte pouze ověřené zdroje, aby se minimalizoval vliv dezinformací

Podpora spolehlivé žurnalistiky

- Podpořte důvěryhodné zpravodajské zdroje
- Získejte informace od různých důvěryhodných médií

Vzdělání a osvěta

- Zlepšujte svou mediální gramotnost a kritické myšlení
- Zapojte se do diskusí o dopadech dezinformací
- Nahlašujte a označujte falešné zprávy

NA CO SE ZAMĚŘIT PŘI HODNOCENÍ DŮVĚRYHODNOSTI ZDROJŮ?

Autorita

- Zjistěte, zda má autor relevantní kvalifikace a zkušenosti v dané oblasti

Přesnost

- Ověřte informace u jiných důvěryhodných zdrojů a hledejte citace a reference podporující tvrzení

Aktualita

- Zkontrolujte datum publikace a ujistěte se, že informace jsou aktuální a relevantní

Předpojatost

- Buďte si vědomi případné předpojatosti autora nebo organizace a hledejte vyvážené a objektivní pohledy

Doména

- Ohodnoťte spolehlivost domény webových stránek; vládní, vzdělávací instituce a uznávané organizace jsou obvykle spolehlivější než osobní blogy nebo stránky s podezřelými jmény



KRITICKÉ MYŠLENÍ II

CO DALŠÍHO NÁM MŮŽE POMOCI PŘI KONTROLE SPRÁVNOSTI NALEZNÝCH INFORMACÍ?

Webové stránky pro ověřování faktů

- Používejte stránky jako Snopes, FactCheck.org a PolitiFact k ověření různých tvrzení a zvěstí

Kontrola více zdrojů

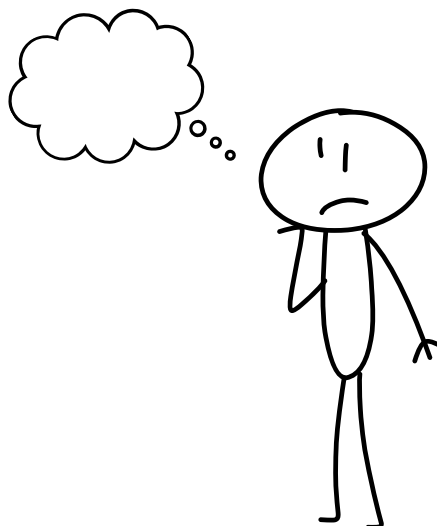
- Vždy konzultujte více spolehlivých zdrojů, abyste potvrdili správnost informací

Hodnocení citací a obrázků

- Ověřte kontext citací a obrázků a použijte reverzní vyhledávání obrázků pro zjištění jejich původu

Rozpoznávání satiry

- Naučte se rozlišovat satirický obsah, který nemusí být určen k doslovnému pochopení
- Pozn.: satira = způsob, jakým se lidé smířlivě a humorně vyjadřují o společenských, politických nebo kulturních tématech. Často používá přehnané nebo absurdní situace, aby upozornila na nedostatky nebo absurdity v reálném světě.





KRITICKÉ MYŠLENÍ II – CO UŽ O NĚM VÍŠ?



JAK MŮŽEME BOJOVAT PROTI DEZINFORMACÍM?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

NA CO SE ZAMĚŘÍŠ PŘI HODNOCENÍ DŮVĚRYHODNOSTI ZDROJŮ?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

ZKUSTE SE SPOLEČNĚ ZAMYSLET A KE KAŽDÉMU BODU Z PŘEDEŠLÉHO ÚKOLU UVEĎTE JEDEN PŘÍKLAD, JAK BY TO NEMĚLO VYPADAT:

Př.: Autorita - Člověk bez lékařského vzdělání píše článek o tom, jak očkování u dětí způsobuje autismus

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

JAKÉ JSOU DALŠÍ NÁSTROJE PRO KONTROLU SPRÁVNOSTI INFORMACÍ?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____



Modul 9: Kritické Myšlení

Desatero Kritického myšlení pro domorodý kmen

1. **Naslouchej pozorně**
 - Věnuj pozornost všem příběhům a radám starších. Uč se od jejich zkušeností a moudrosti.
2. **Ptej se otázek**
 - Neboj se klást otázky, když něčemu nerozumíš. Pochopení přichází skrze zkoumání a ptaní se.
3. **Ověřuj pravdivost**
 - Nevěř všemu, co slyšíš nebo vidíš na první pohled. Ověřuj informace z více zdrojů a hledej důkazy.
4. **Zvažuj důsledky**
 - Před tím, než učiníš rozhodnutí, zvaž, jaké mohou být jeho důsledky pro tebe i pro tvou komunitu.
5. **Buď otevřený novým myšlenkám**
 - Neboj se nových nápadů a pohledů. Měj otevřenou mysl pro nové způsoby myšlení a řešení problémů.
6. **Sdílej znalosti**
 - Předávej své poznatky a zkušenosti ostatním členům komunity. Společné učení posiluje celé společenství.
7. **Respektuj přírodu**
 - Uvažuj kriticky o tom, jak tvoje činy ovlivňují přírodu a životní prostředí. Žij v souladu s přírodou.
8. **Analyzuj tradice**
 - Kriticky zvažuj tradiční zvyky a rituály. Přemýšlej, zda stále slouží svému účelu nebo zda je lze zlepšit.
9. **Udržuj rovnováhu**
 - Při rozhodování měj na paměti rovnováhu mezi starým a novým, mezi tradičními hodnotami a moderními znalostmi.
10. **Buď upřímný a otevřený**
 - Vždy mluv pravdu a buď upřímný ve svých úmyslech. Důvěra je základem silné a soudržné komunity.



IKIGAI



MODUL 10

VIZE



Modul 10: Vize

Aktivita	Min.	Popis	Pomůcky
Úvod M10/1 	5	<i>Podařilo se nám odhalit tajemství místního kmene – dlouhověkosti, šťastného a naplněného života – IKIGAI. Naším dnešním úkolem bude objevit, co IKIGAI představuje, a jak ho dostat do našich životů, abychom taky byli šťastní, zdraví, spokojení...</i> <i>Od šamana ani od ostatních členů kmene nedostáváte žádné bližší informace.</i> <i>Vypadá to tak, jako by se všichni rozprchli do svých každodenních činností. Tak to budeme muset přezkoumat sami...</i> <i>Starší z kmene říkali, že Ikigai se skládá ze čtyř moudrostí, které, pokud se uplatňují společně, jsou příčinou jejich štěstí a úspěchu. Ale, co to znamená???</i>	Tisk: Cesta v pralesu – 1x na A4
Story cubes M10/2 	10	<i>Napadlo mě, že znám skvělou hru, která nám otvírá kreativitu a myšlení „out of the box“. Tady jsou tedy Story Cubes. Tato aktivita, by nám měla pomoci v přemýšlení, nasměrování, popřípadě by nám mohla pomoci odhalit něco, co na tom pergamene stále nevidíme. Kreativita je zázračná vlastnost!</i> Účastníci se rozdělí do menších skupin (přibližně 5). Každá skupina dostane sadu příběhových kostek a bude hrát. Měli by si vybrat superhrdinu (Může to být fiktivní postava nebo skutečná osoba). Jeden účastník hodí kostkami a začne vyprávět příběh tohoto superhrdiny, přičemž použije symboly, které kostky zobrazují. Když je kostka použita, odloží se, aby bylo jasné, které kostky jsou ještě ve hře. Hrající účastník může použít libovolný počet kostek (minimálně 1). Po skončení účastník po své pravici pokračuje ve vyprávění příběhu tam, kde skončil, přičemž používá obrázky na kostkách. Opět může použít libovolný počet obrázků. Když už žádné další kostky nejsou, účastník, který je na řadě, kostky opět odhodí a hra	Story Cubes – 1 balení pro každých cca 5 účastníků Tisk: Cesta v pralesu – 1x na A4



		pokračuje. Hra končí, když je příběh ukončen, všechny kostky jsou použity a každý účastník byl na řadě. Pokud hra proběhla rychle a účastníci se bavili, můžete pokračovat dalším kolem nebo dvěma – pro každé kolo je třeba vybrat nového superhrdinu.	
Vizualizace	25	Účastníci sedí v kruhu, připraví si před sebe papír a něco na psaní. Pustíme jim nahrávku <u>vizualizace</u>. V rámci vizualizace jsou 2 momenty, kdy je potřeba nahrávku zastavit a dát účastníkům pár minut na zapsání svých dojmů. Až budou účastníci vypadat, že už mají hotovo, nahrávku pustíme dál. Po skončení nahrávky dáme též prostor několika minut na zapsání svých dojmů. Všechny tři fáze na reflexy probíhají v tichosti, každý pracuje sám.	Papíry Psací potřeby Zařízení na přehrání mp4 Nahrávka <u>vizualizace</u>
Reflexe	10	Dáme prostor pro reflexi. Můžeme pokládat například následující otázky, které účastníky vybídnou ke sdílení. Sdílení je dobrovolné, pokud nikdo nic sdílet nechce, je to v pořádku a jdeme dál. <i>Jaké to pro vás bylo?</i> <i>Jak jste se cítili?</i> <i>Co se vám z vašeho života ukázalo a chtěli byste to posdílet?</i> <i>Co nového jste si uvědomili?</i>	
Můj život hrdiny I M10/3 	30	Šaman nás pozoruje, a vidí, jak se trápíme... přijde za námi a dá nám náповědu: „V tomhle pergamenu je psaný hrdinský příběh. Jaké jsou vaše hrdinské příběhy?“ Je to takový zvláštní... protože jaký je náš hrdinský příběh? Nejste přece žádný superhrdina z Marvelu nebo něco podobné. Ale z dřívějších zkušeností víme, že na šamana se dá spolehnout. Takže nám nezbyvá nic jiné než napsat svůj vlastní hrdinský příběh. Úkolem účastníků teď bude vyprávět svůj životní	Papíry (čtvrtky), barevné papíry, samolepky, časopisy, provázky... jakýkoliv materiál vhodný na koláž. Psací potřeby, barvy, pastelky, fixy... Tisk: • Cesta v pralesu –



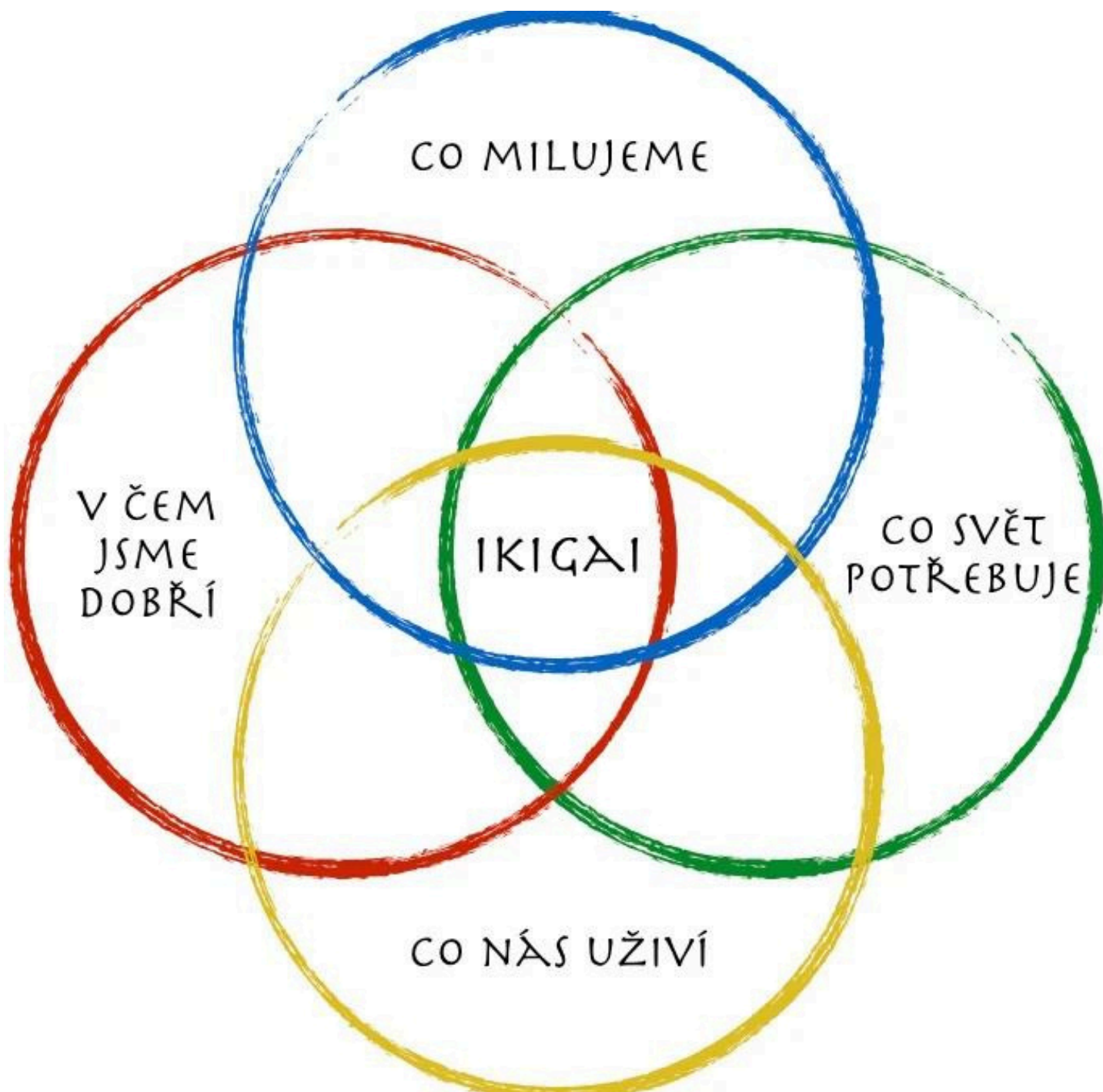
		příběh jako velkolepý, hrdinský příběh. Každý hrdina se ve svém životě vyrovnává s překážkami, výzvami a zároveň zažívá krásné věci, daří se mu i nedaří. Jejich úkolem je nejprve ztvárnit svůj životní příběh tedy - minulost (jaké důležité milníky se v mém životě odehráli, jaké jsem zažil úspěchy, jaké neúspěchy, co přispělo k tomu, že jsem dnes tam kde jsem, takový, jaký jsem atd.) - přítomnost (kdo jsem, jaké jsou moje super schopnosti, co mě baví, co je pro mě v mojí současné situaci těžké, s čím se potýkám, co si užívám atd.) - budoucnost (jaké výzvy přede mnou stojí, co si přeji, čeho bych chtěl v životě dosáhnout, co je pro mě důležité, aby v mém životě bylo, kde, jakým způsobem a s kým si přeji svůj život prožívat, jak si přeji používat své talenty a dary... atd.) Mohou malovat, psát, vystřihovat z časopisů a lepit koláž... Jakýkoliv způsobem ztvárnit svůj životní příběh tak, aby ho posléze mohli převyprávět jako velkolepý příběh hrdiny. <i>Dívka se na nás podívá a vidí, že jsme skončili s hrdinským příběhem. Svolá tedy celou vesnici, aby si přešla poslechnout tvé hrdinské činy... a je odhodlaná vše přeložit do jazyka svého kmene.</i>	1x na A4
Přestávka	15		
Můj život hrdiny II	45	Každý účastník představí svůj výtvar a převypráví svůj životní příběh jako velkolepý, hrdinský epos!	
Ikigai	20	<i>Jakmile dokončíme vyprávění svých hrdinských příběhů, vidíme na tvářích kmene hrdost, slzy dojetí... Vstane jedna ze starších kmene, šamanka, a začne vyprávět příběh...</i> Každý z účastníků dostane vytištěný dokument Ikigai. Následně pustíme zprávu od kmenové šamanky vysvětlující, jakou zprávu jim Ikigai přináší do života.	Psací potřeby Tisk: Ikigai – pro každého účastníka





		Poté dáme účastníkům pár minut na to si diagram vyplnit - tzn. zamyslet se nad tím, co je v životě baví, co jim jde, co je uživí a co pomáhá světu a jaký se jim rýsuje průsečík. Následuje závěrečná reflexe, během které je vyzveme ke sdílení o jejich osobním Ikigai. <i>Co Vám Ikigai ukazuje?</i> <i>Jaký směr se vám z vašeho Ikigaie rýsuje?</i> <i>Která část Ikigaie je jasná?</i> <i>Která část Ikigaie chybí?</i> <i>Co můžete udělat pro to, abyste chybějící části Ikigaie objevili?</i> <i>Jaký bude Váš život, když ikigai ne/bude naplněn?</i> <i>Co můžete udělat pro to, abyste svůj Ikigai žili?</i>	
Závěrečná reflexe	20	Vyvěsíme mapu celého tréninku - Reflexe (1. i 2. část), připomeneme účastníkům postupně každý modul a co jsme v něm dělali. Rozdáme lepíky, vyzveme je, aby se u každého modulu zamysleli nad tím, co se naučili, co si z něj odnáší a co z něj mohou dále uplatnit ve svém životě, napsali to na lepík a lepík pak k danému modulu vyvěsili. Necháme cca 10 minut na práci, potom účastníky vyzveme k závěrečnému sdílení – jaký pro ně byl kurz, co si z něj odnáší a jak to mohou uplatnit v životě.	Tisk: Reflexe - 1x na A3 Psací potřeby Lepíky
Hrdinský čin M10/4 	5	Úplně na závěr vyzveme účastníky k hrdinskému činu, tzn. aby učinili rozhodnutí, dali sami sobě závazek – jeden krok, jednu věc, kterou uplatní ve svém životě. Něco, k čemu je trénink inspiroval, co by pro ně bylo dobré udělat a co jim třeba pomůže na cestě k životu s Ikigai.	Tisk: Cesta v pralesu – 1x na A4







ZÁVEREČNÁ REFLEXE

Čím jsme si prošli?

Barevná typologie

Osobnostní typologie



Co je na každém typu osobnosti skvělé?



Dotazník



Barevné osobnosti

Verbální komunikace



Neverbální komunikace



Písemná komunikace



Komunikace

Spolupráce

Hrdinové bez záruky



Desatero dobré spolupráce

Tropická bouře



Asertivita - jak se cítím, když...



Pasivní?
Agresivní?
Asertivní?

Role Play



Já výroky

Kreativita

Kritické Myšlení

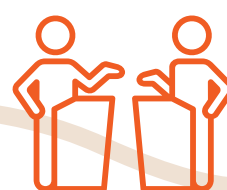
Diskuze a pracovní list



Černé historky

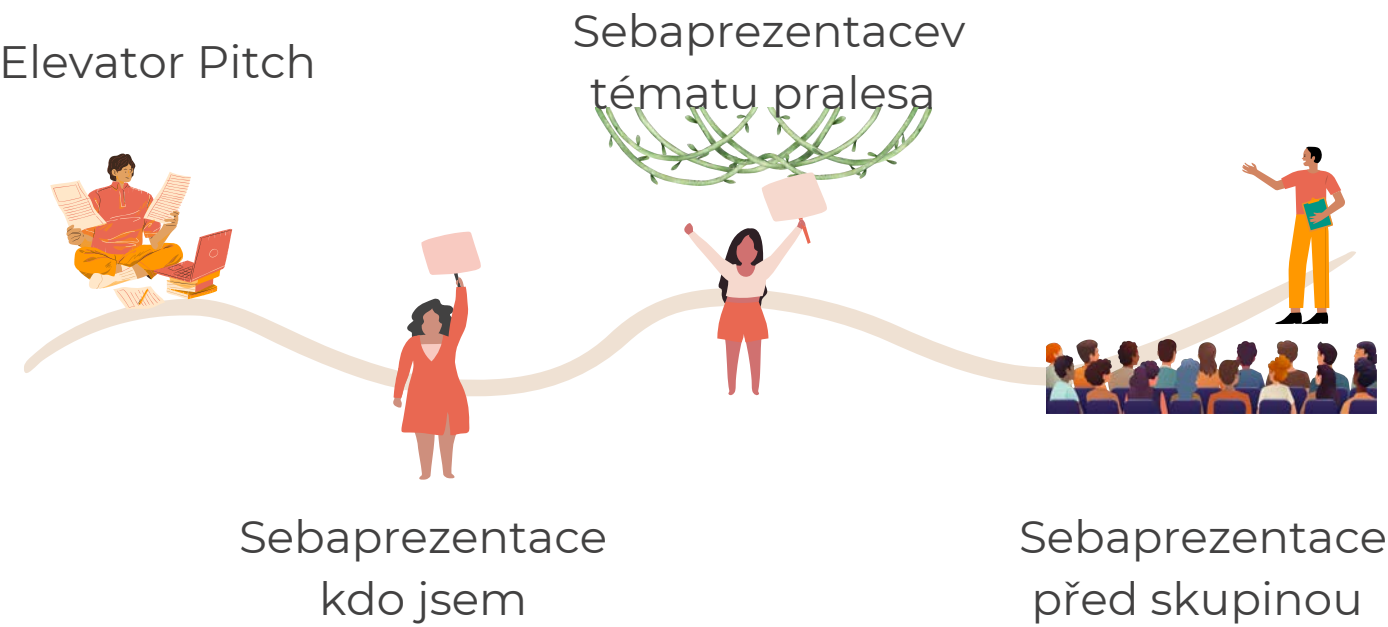


Argumentační trenažér



Prezentace týmů

Komunikace



Jak projdeme přes most?



Win Win Teorie

Kde budeme spát?



Strategie řešení konfliktů

Spolupráce

Kreativita



Ověřování zdrojů



Fake News

Desatero



IKIGAI

Kritické Myšlení

Vize

Superhrdina ve Story Cubes



Vizualizace

Můj život hrdiny



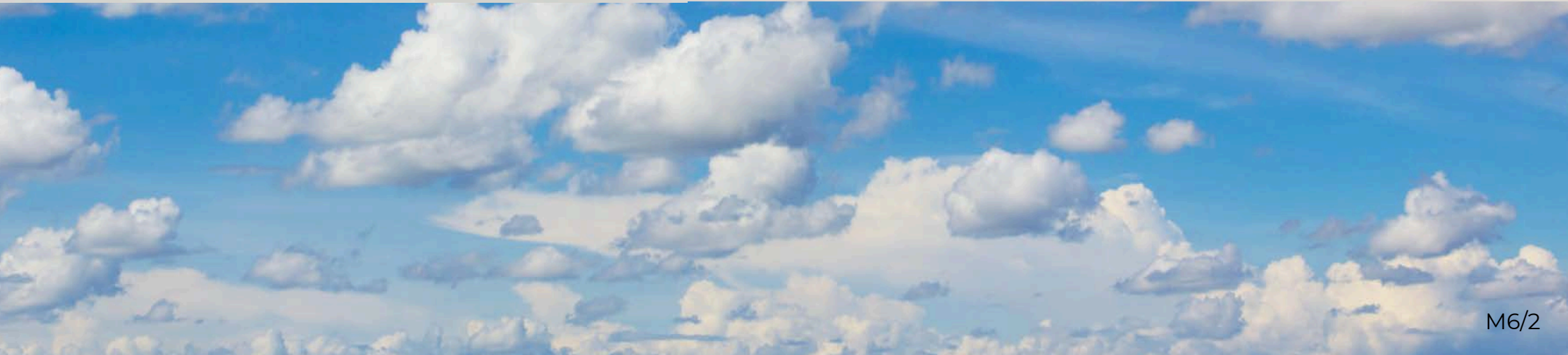
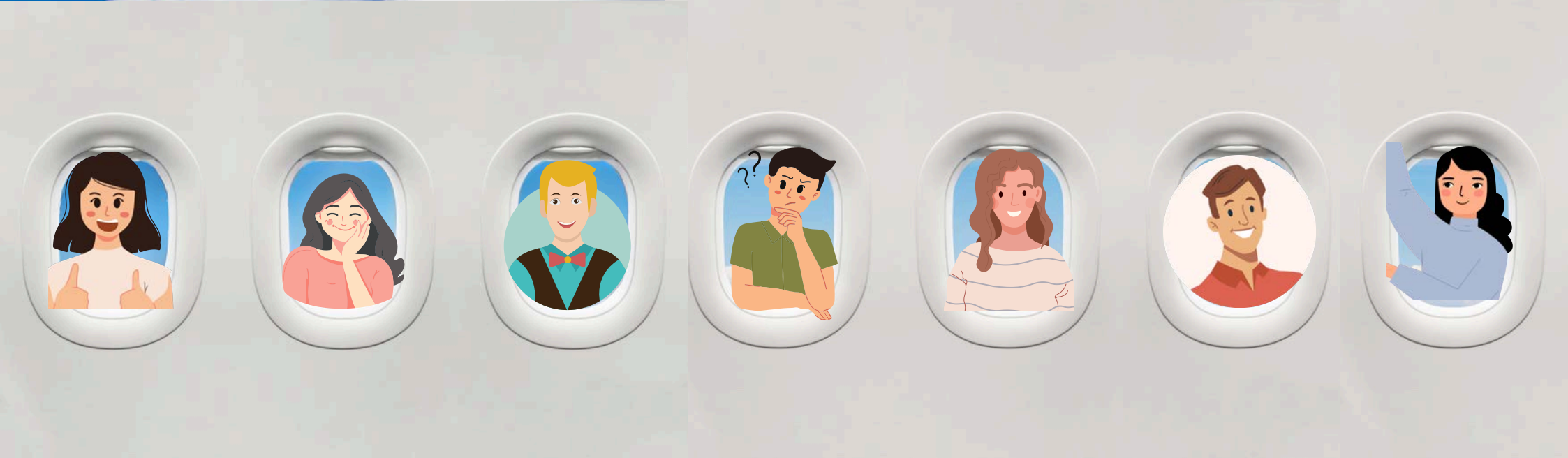


CESTA V PRALESE



Co je
tajemstvím
kmene?











Prales







Pod skálou?

V pralesu?





















???





IKIGAI









Hrdinský skutek



Co-funded by
the European Union



ON MY FEET

SUPPORTING DISADVANTAGED CHILDREN TO
DISCOVER THEIR STRENGTHS AND THRIVE IN LIFE



Financováno Evropskou unií. Názory a stanoviska vyjádřená v tomto dokumentu jsou pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Evropské agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou žádnou odpovědnost.

Projekt „On my feet“ (č.: 2023-1-BG01-KA220-VET-000160890)

Program Erasmus+