

---

# Semináře a workshopy

---

## Připravujeme pro vás

RESILIENCE aneb udržitelné dobrovolnictví Petra Drahoňovská

- 6.3. 2025 14:00 - 17:00
- Zelená posluchárna (č.141) Celetná 20, Praha 1
- [Registrace](#)

## RESILIENCE aneb udržitelné dobrovolnictví

Workshop je zaměřen na práci s mýtem “ideální smysluplná práce”, kde se podíváme na to, proč právě techniky podporující psychickou odolnost, resilienci, jsou klíčové pro lidi, které naplňuje to, co dělají. A zejména, pokud to, co dělají, je orientováno na pomoc, podporu ostatních - třeba právě ve formě dobrovolnické.

Podíváme se na to, jak práce s odolností může být prevencí syndromu vyhoření. Seznámíme se se základním přístupem rozpracovaným zakladatelem pozitivní psychologie, Martinem Seligmanem, projdeme si jím popsané parametry well-beingu neboli pozitivního prospívání “PERMA”. Projdeme si 3 faktory pozitivního zdraví (subjektivní, biologické, funkcionální) a nahlédneme do rozhodování optimistů a pesimistů ve vazbě na téma “naučené bezmocnosti”. Zreflektujeme, jak se i v dobrovolnictví mohou projevovat určité naučené vzorce “perzekutor - oběť - spasitel” a proč a jak si na tyto “hry” dávat pozor.

A podle Seligmana si vyzkoušíme konkrétní cvičení, která lze aplikovat do denní praxe dobrovolníka: konstruktivní zpětná vazba, aplikace silných stránek do denního rozhodování (téma appreciative inquiry s přesahem do tématu Flow autora M. Csikszentmihalyi), specifické tipy z pozitivní psychologie pro deníky vděčnosti.

[Registrace na akci](#)

Živý život Ing. Gabriela Levá

- 16. 4. 2025 14:00 - 17:00
- Zelená posluchárna (č.141) Celetná 20, Praha 1
- [Registrace zde.](#)

## Živý život

Živý život je život, ve kterém máme dlouhodobě pocit, že skutečně žijeme a nejen přežíváme. Je životem, kdy máme chuť a schopnost pracovat, tvořit a navazovat zdravé vztahy. Život, ve kterém náš způsob každodenního fungování podporuje naše fyzické zdraví i psychickou pohodu.

Během tříhodinového workshopu se podíváme na to, jak pracovat se svou životní a tvůrčí energií. Jaká je naše nynější úroveň energie? Kde svou energii ztrácíme a kde ji naopak získáváme? Jak s ní pracovat, aby nedošlo k našemu vyčerpání či vyhoření? Společně si také ukážeme, jak dokáže strach a stres ovlivňovat naše životní volby.

Workshop nabízí účastníkům nový pohled na to, jak si budovat svou psychickou pohodu a nastavit si své životní priority tak, aby neomezovaly svůj plný potenciál. K tomuto je využívána seberozvojová metoda VisionWay, která pomocí interaktivní práce s koláží napomáhá k utřídění myšlenek a uvědomění si své vlastní hodnoty.

[Registrace na akci.](#)

## Proběhlé akce

Komunikační dovednosti Gabriela Böhmová

- 28.11. 2024 15:00 - 18:00
- Zelená posluchárna (č.141) Celetná 20

# Komunikační dovednosti

## ÚVOD DO EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE PRO DOBROVOLNÍKY

PROČ, O ČEM A JAK KOMUNIKOVAT, když se rozhodnete jako dobrovolník spolupracovat na smysluplném projektu nebo s (neziskovou) organizací?

Na tříhodinovém workshopu si posvítime na některá úskalí komunikace s vybranou organizací a jejími klienty. Společně identifikujeme, co pomáhá naladit se na sebe a vybruslit se ctí i ze situací, které nejsou zrovna příjemné nebo přehledné. Tak, aby i přes nesnáze neutrpěl náš vztah a spolupráce. Ve finále si vyzkoušíme také sebereflektivní metodu, díky které porozumíme lépe sobě. Protože porozumění vlastním potřebám a možnostem, stejně jako respekt potřeb druhých je nutný základ efektivní komunikace a spolupráce.

Zveme vás na workshop, ne na přednášku. Proto se připravte, že spolu budete mluvit a třeba i maličko experimentovat (žádná divočina). Veškerou teorii spolu objevíme, takže memorování nebude potřeba. Cílem workshopu je podpořit vás a ukázat vám možnosti a cesty. Profesionální vyjednavače z vás neudělá. Ale možná poznáte někoho, s kým se pak budete moci v dobrovolnictví vzájemně podpořit.

### Registrace na akci

Arteterapie Klára Horáková

- 11.12. 2024 14:00 - 18:00
- Poradna Kampus Hybernská, budova D - 1.patro

## Arteterapie

Pro všechny dobrovolnice, dobrovolníky a studující se zájmem o dobrovolnictví připravujeme ve spolupráci s Mgr. Klárou Horákovou workshop arteterapie.

### Registrace na akci.