



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci

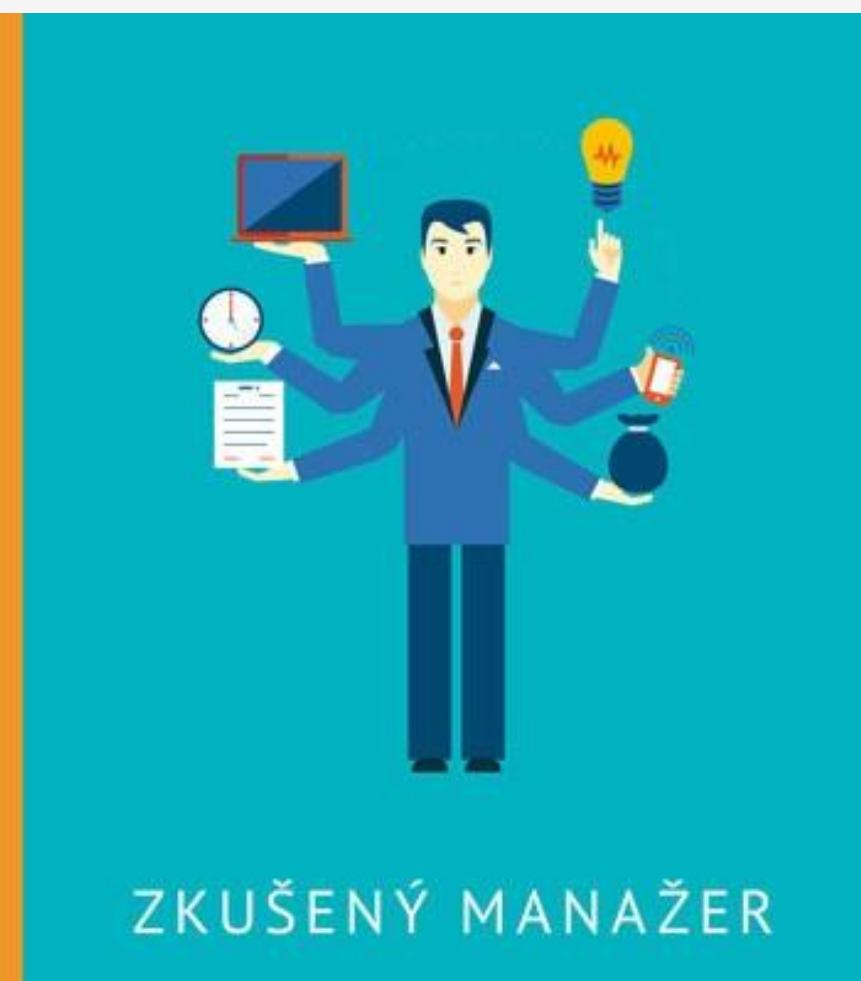
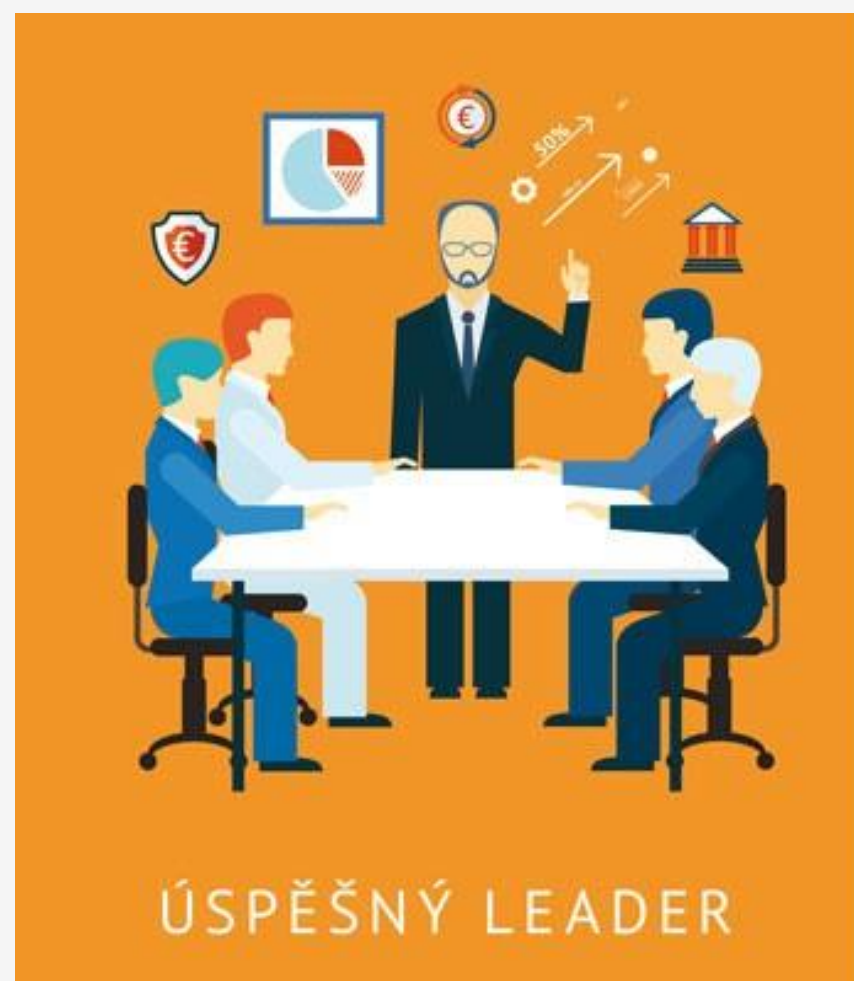


CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

Online konference k výstupům projektu
Kompetence leadera úspěšné školy
24. 3. 2021 9:00-15:00

Resilience – Jak posilovat svoji odolnost vedoucího pracovníka

Mgr. Blažena Mačáková





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



■ CENTRUM
■ CELOŽIVOTNÍHO
■ VZDĚLÁVÁNÍ





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Program našeho setkání

- **Odolnost a její aspekty**
- **Pollyannin princip – "Hra na radost"**
- **Tipy na rituály**
- **Empatie**
- **Posílení všímavosti**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

Jak se cítíte na škále 1-10?

1 – 4 ani se neptejte, nic moc, mrazivo, ouvej

5 – 7 polojasno, někdy hůř, někdy je to lepší

8 – 10 pohoda, slunce v duši



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



■ CENTRUM
■ CELOŽIVOTNÍHO
■ VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Filozofie služby

Kdo je na 1. místě?



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Filozofie služby dle T. Bati

- 1. Služba sobě**
- 2. Služba rodině, blízkým, přátelům**
- 3. Služba kolegům, spolupracovníkům**
- 4. Služba klientům/zákazníkům**
- 5. Služba organizaci**
- 6. Služba společnosti a veřejnosti**
- 7. Služba životu**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



■ CENTRUM
■ CELOŽIVOTNÍHO
■ VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Naladění – Rituál



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Dechennův úsměv – úsměv radosti





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



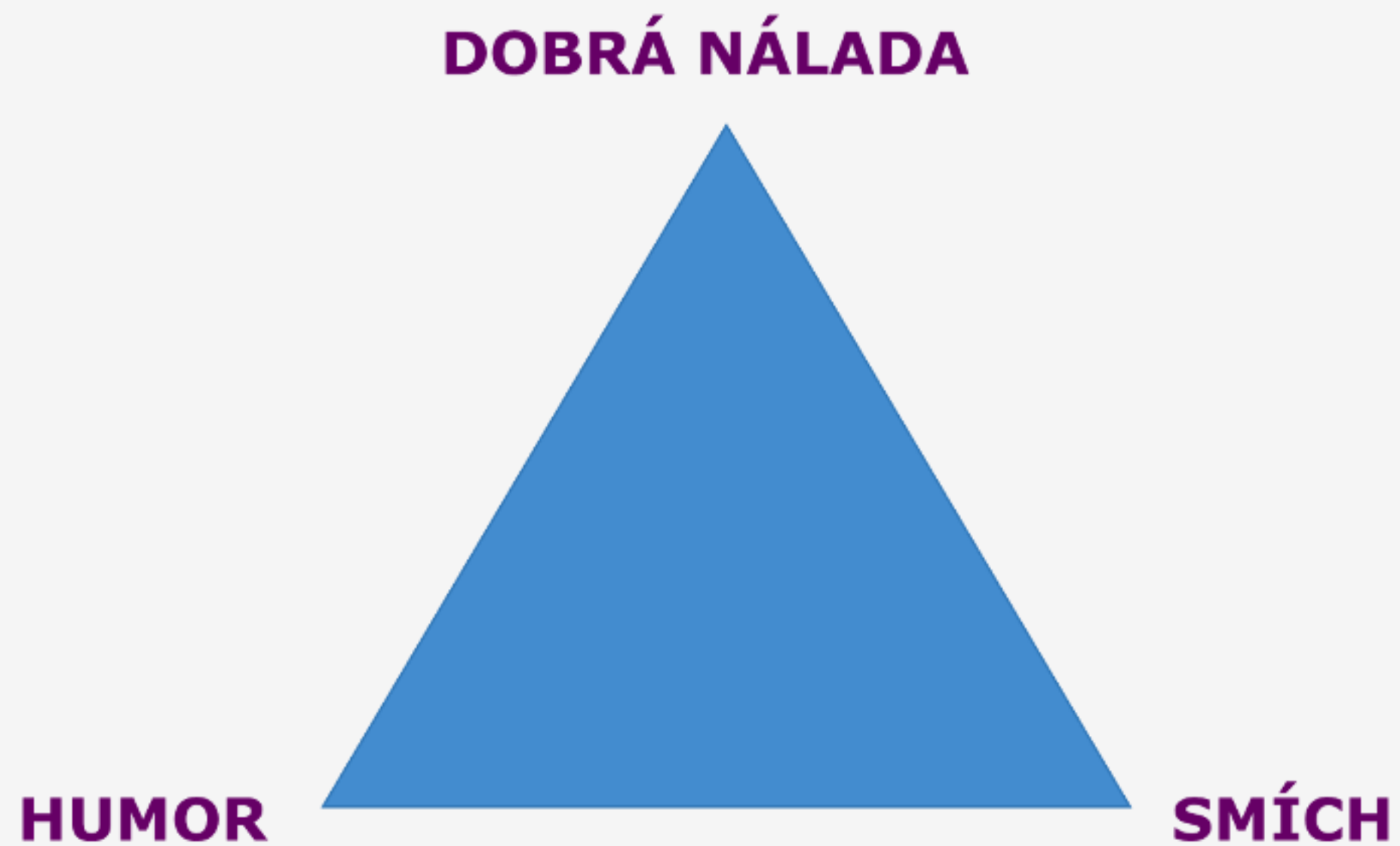
Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Zdroj: MUDr. K. Nešpor



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Stalo se v jedné třídě...😊

Zpráva od jedné paní učitelky:

“Co mi dnes napsala žačka 4. třídy:”

prdon že jsem se odhlásila s omline viučování jdu na velkou



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



■ CENTRUM
■ CELOŽIVOTNÍHO
■ VZDĚLÁVÁNÍ





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Inspirace

"Klidné moře zkušeného námořníka nevydá."

**"Když je moře klidné, může stát
u kormidla každý."**

"Severní vítr stvořil Vikingy."

Souhlasíte?



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

Co je to resilience?

Odolnost – Pružnost – Houževnatost

**Vlastnost, na základě které přistupujeme
k věcem, které se nám dějí:**

**Pozitivně, s klidem, s vnitřní silou
a vyrovnaností, s odvahou, s lidskostí,
s důsledností a disciplínou**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



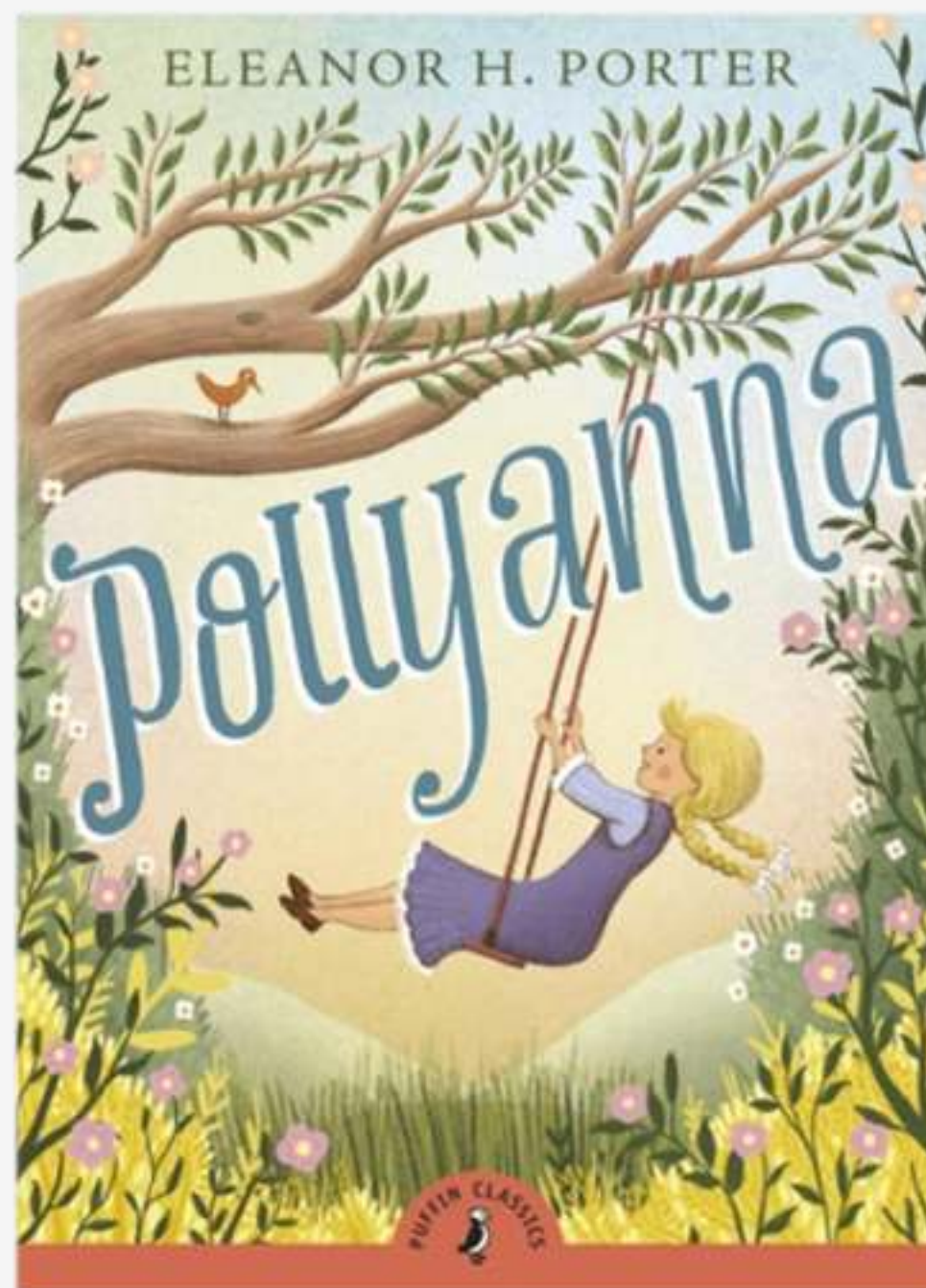
Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Pollyannin princip – "Hra na radost"





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



■ CENTRUM
■ CELOŽIVOTNÍHO
■ VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Pollyannin princip

Najít něco dobrého úplně ve všem



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



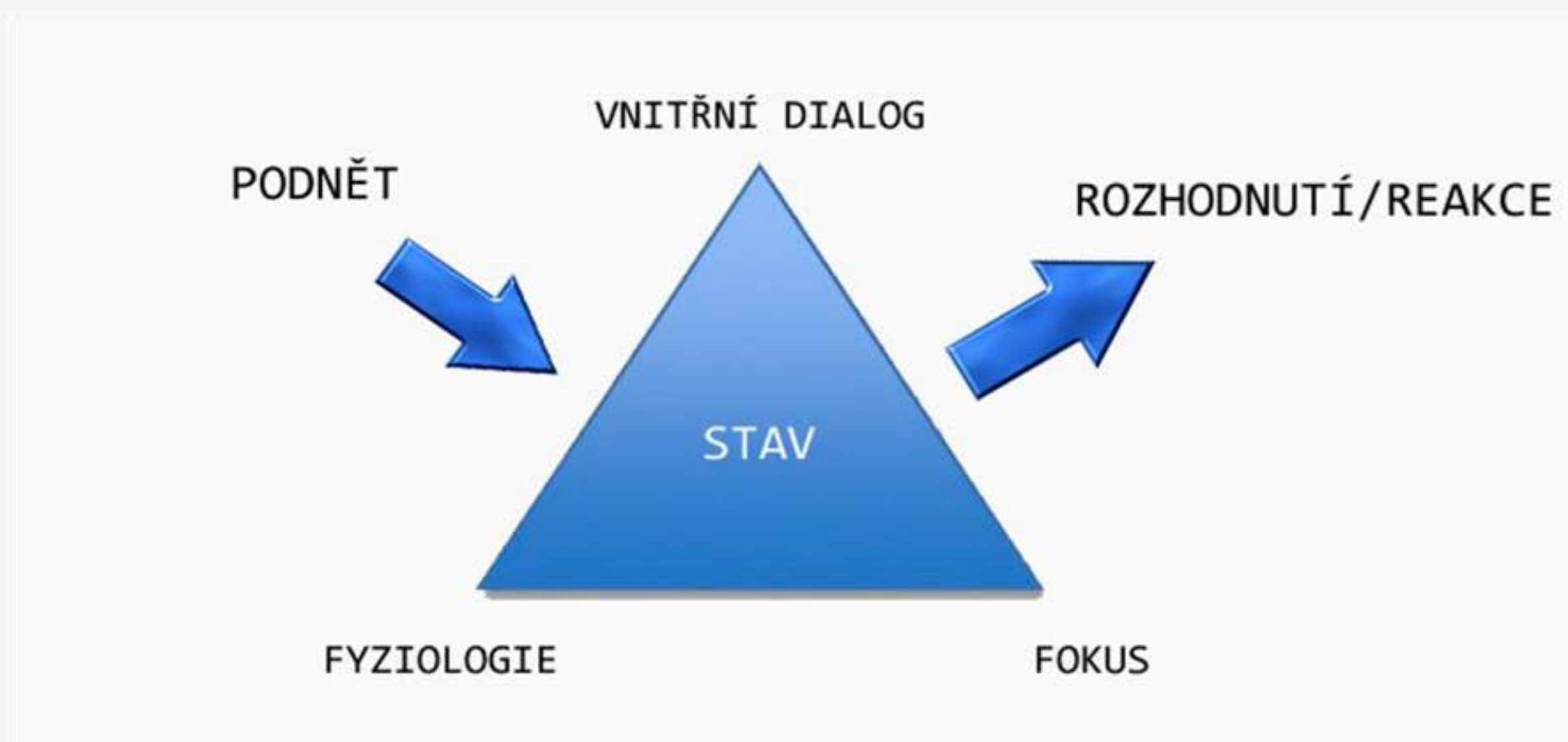
Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Na čem stojí moje odolnost



Zdroj: D. Murlane: Jak posílit svou odolnost a vnitřní sílu



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Fyziologie



Fyziologie

Naše geny a dále 6+1 "S" proti stresu:

Strava + pitný režim

Spánek

Sport/pohyb

Slunce/světlo

Smích – optimistická mysl

Sex

Sdílení/zdravé vztahy

Tajemství dlouhověkosti v tzv. modrých zónách: Kostarika, Sardinie, Japonsko aj.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



■ CENTRUM
■ CELOŽIVOTNÍHO
■ VZDĚLÁVÁNÍ

Ranní rituály





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

Napijte se čisté vody



Váš mozek už má žízeň



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Naprogramujte se na nový den





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta

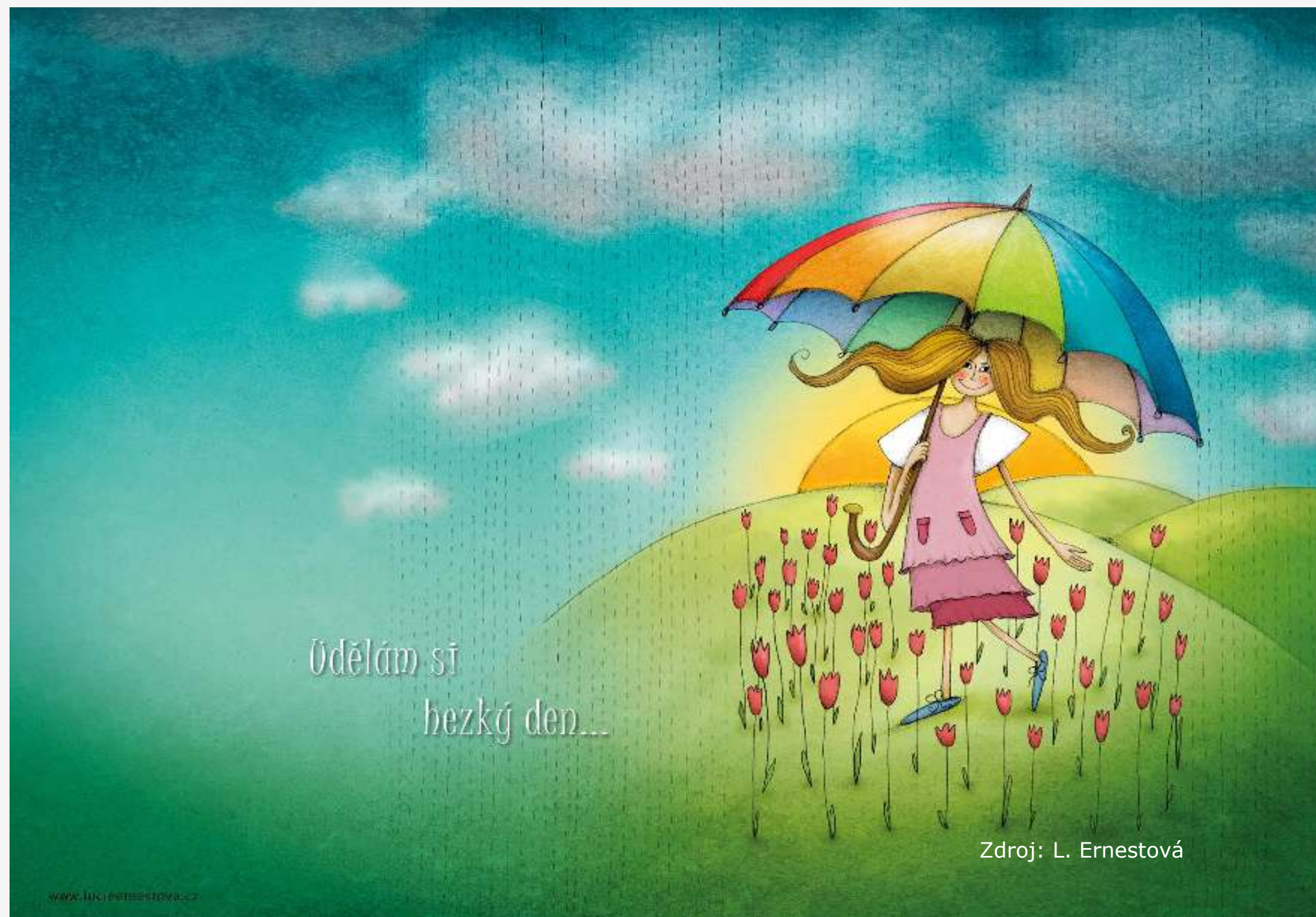
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Afirmace



Zdroj: L. Ernestová



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Hádanka – Nordic Walking



**Kolik % svalů se posiluje
při správné technice NW?**

a) 30%

b) 60%

c) 90%



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



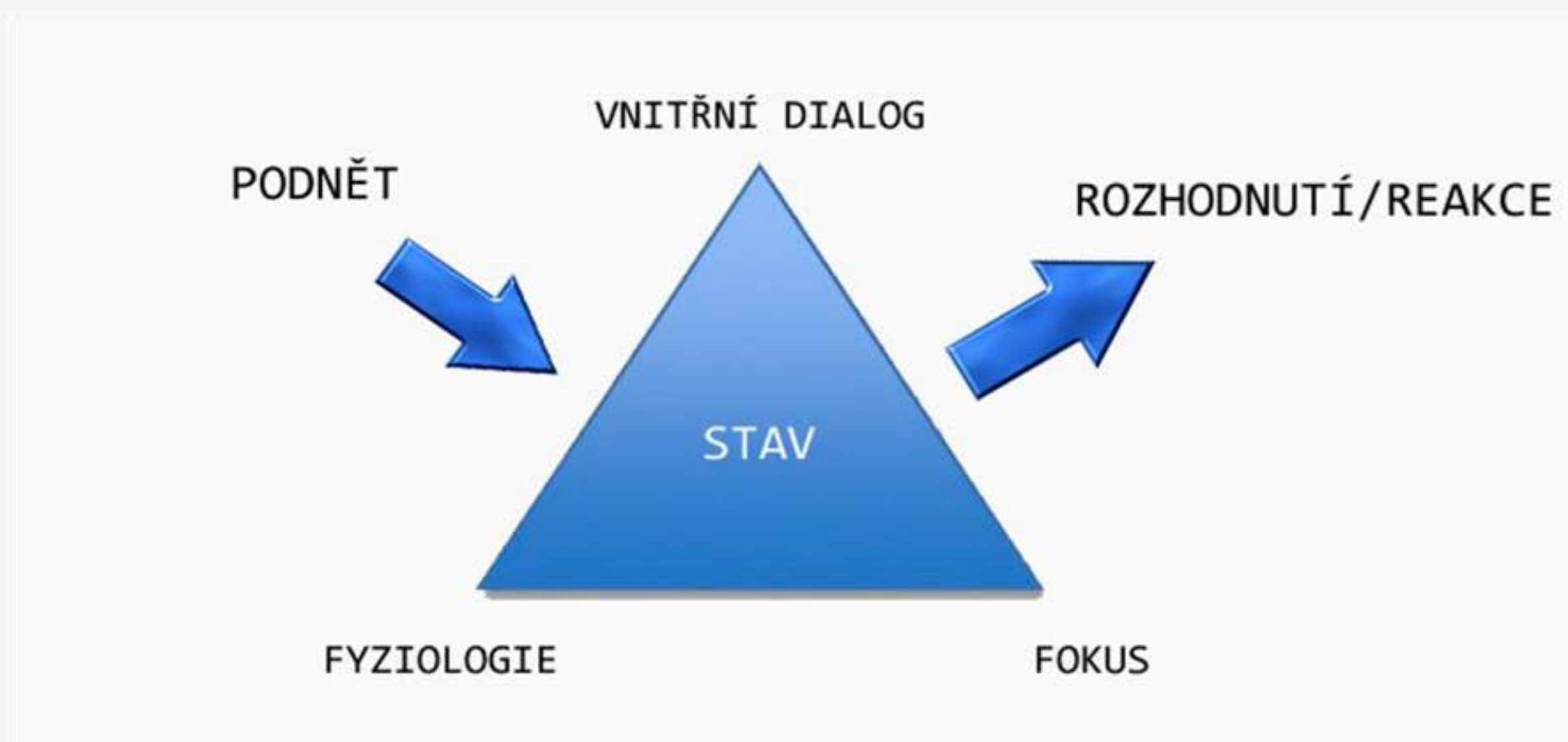
Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Na čem stojí Vaše odolnost



Zdroj: D. Murlane: Jak posílit svou odolnost a vnitřní sílu



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

Mentalita HOJNOSTI

- **Zaměřuji se na to, co tam JE**
- **Co mám k dispozici, co mohu**
- **Jak se cítím? Co to vyvolává?**
- **Tvůrce**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Mentalita NEDOSTATKU

- **Zaměřuji se na to, co tam NENÍ**
- **Co mi chybí**
- **Jak se cítím? Co to vyvolává?**
- **OBĚŤ**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Úhel pohledu



Jak vidíte půllitr?

Poloprázdný nebo poloplný?

**Na co zaměřujete v současné
chvíli svoji pozornost?**

SROVNÁNÍ:

S kým nebo s čím se srovnáváte?

Jaké srovnání je fér?



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

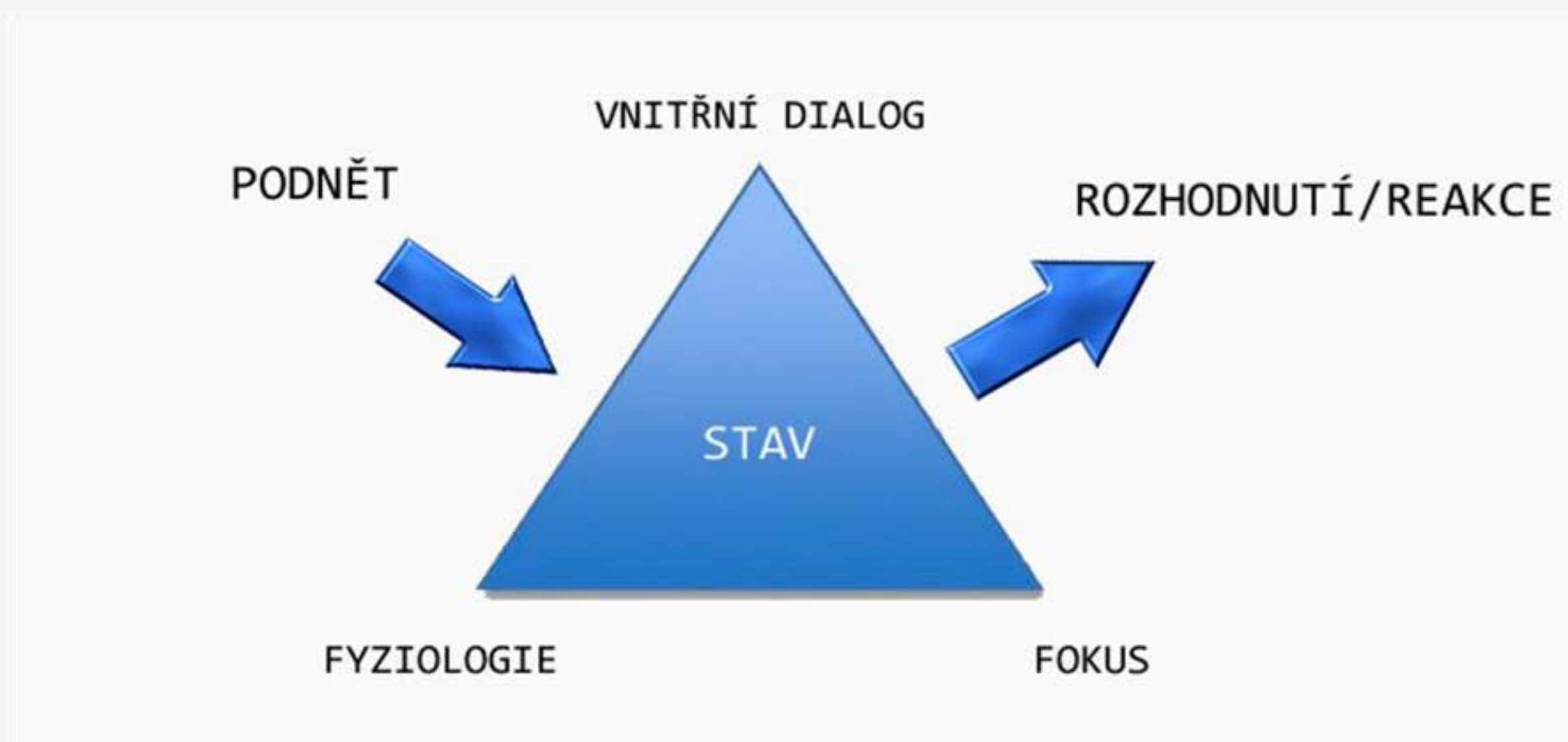


Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

Na čem stojí Vaše odolnost



Zdroj: D. Murlane: Jak posílit svou odolnost a vnitřní sílu



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Jak nás ovlivňují očekávání a domněnky

Kleopatra byla nalezena v kaluži vody mrtvá.

Co se stalo?



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



■ CENTRUM
■ CELOŽIVOTNÍHO
■ VZDĚLÁVÁNÍ





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

Moje očekávání

Kleopatra byla akvarijní rybička. Dítě si hrálo s míčem, rozbilo akvárium a Kleopatra lekla.

Co Vás překvapilo? Co Vás ovlivnilo při sestavování příběhu?

Co si z tohoto cvičení odnášíte?



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

3 dobré tipy pro posílení odolnosti a otevřené mysli

1. **Vděčnost**
2. **Empatie – Pochop a budeš spíše pochopen**
3. **Všímavost – Mindfulness / TADY a TEĎ**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, inovace a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Deník vděčnosti/Deník radosti



Inspirace:

Martin Seligman:

Vzkvétání. Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody.

Radkin Honzák: 3+3+17.30

3 radosti zvenku, 3 radosti, které si dělám pro sebe, zapisujte kolem 17.30, pokud nic nemáte, tak pro to ještě rychle něco udělejte ☺



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Váza VDĚČNOSTI/RADOSTI





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

3 dobré tipy pro posílení odolnosti

- **Empatie – Pochop a budeš spíše pochopen**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Doba plná emocí





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

STOP technika

- S** Step back – **Odstup si – jiný úhel pohledu**
- T** Think – **Přemýšlej – možnost volby, jak budu reagovat**
- O** Organize your thoughts – **uspořádej si myšlenky**
- P** Proceed – **jednej**

Počítej do 10 a pak teprve jednej.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

Co je empatie?

Empatie znamená "vžít se do kůže druhého"

**Umět pochopit, co druhý prožívá
– a své pochopení vyjádřit**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

4 kroky empatické komunikace

1. **Vnímat jiný úhel pohledu**
2. **Nevynášet soudy**
3. **Rozpoznat emoce**
4. **Být schopni o nich mluvit**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Vyjádření pochopení

"Chápu Vás ..."

"Rozumím Vám ..."

"Vnímám, že je to pro Tebe citlivé ..."

"Chápu, jak se cítíš ..."

VELKÁ TEČKA...ustát ticho.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

3 dobré tipy pro posílení naší odolnosti

- **Všíímavost – Mindfulness / TADY a TEĎ**

C. Sweet: Deník všímavosti.

Znamená, že žijete zcela v přítomnosti

V tomto okamžiku si všímáte toho, jak se cítíte, na co myslíte a co chcete

Nekritizujete a ani to neposuzujete

Je to pozornost na přítomnost. Na tento okamžik. TEĎ.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

Všímavost znamená

- **Žití v přítomnosti**
- **Soustředění na TADY a TEĎ**
- **Způsob, jak uklidnit myšlenky**
- **Způsob k uvolnění své tvořivosti**
- **Způsob, jak zlepšit svoje fyzické i emocionální zdraví**
- **Způsob, jak se stát soucitným a empatickým**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Vědomé jídlo - zapojte 5 smyslů





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Zapojte 5 smyslů





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

Aspekty odolnosti

- **Uvědomění si a ovládání svých emocí**
- **Kontrola impulzů**
- **Reálný optimismus**
- **Analýza příčin**
- **Empatie**
- **Přesvědčení o vlastní účinnosti – pocit kontroly**
- **Nejsem obětí, ale tvůrcem svého života.**
- **Posouvání hranic – ochota riskovat, zkoušet nové věci, orientace na cíl**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

Jak posilovat svoji odolnost?

Přístup z pohledu řešení, ne problému

Ptát se:

- **K čemu byla/je tato událost v mém životě dobrá?**
- **Proč mě potkala, co jsem se z ní měl/a naučit?**
- **A co jsem se z ní skutečně naučil/a?**
- **Co jsem si přitom uvědomil/a, na co jsem si přišel/přišla?**
- **Kdybych měl/a možnost tuto situaci zopakovat, co udělám jinak?**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

5 kroků k blaženosti

- 1. Propojuj se – buď v kontaktu, podporujte jeden druhého**
- 2. Buď aktivní – udělej jeden malý krok...**
- 3. Všímej si – buď bdělý**
- 4. Stále se uč**
- 5. Dávej – úsměv je také dárek**



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Proč posilovat odolnost?

Každý máme vliv.

Změna je možná.

Změnu máme ve svých rukou.

Jedna malá změna u mě může rozpohybovat svět kolem nás.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY
CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145

Když každý z nás o trošku posílí...

Zvládneme všechny změny a výzvy.

Přeji Vám hodně štěstí a zdraví!



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Pedagogická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



CENTRUM
CELOŽIVOTNÍHO
VZDĚLÁVÁNÍ

ONLINE KONFERENCE K VÝSTUPŮM PROJEKTU KOMPETENCE LEADERA ÚSPĚŠNÉ ŠKOLY CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008145



**"Jaký je dnes den?" zeptal se Pú.
"Je dnes," odpovědělo Prasátko.
"Můj nejoblíbenější den," řekl Pú.**