

PÉČE O SEBE A SVŮJ TÝM



PRÁCE VE SKUPINKÁCH: JAK ROZUMÍTE SLOVU PÉČE? CO PRO VÁS PÉČE OSOBNĚ ZNAMENÁ?



SEBEPÉČE

SEBEPÉČE JE LASKAVÉ VĚNOVÁNÍ POZORNOSTI SOBĚ SAMÝM. PŘEDSTAVUJE DROBNÉ I VĚTŠÍ KROKY, KTERÉ PODNIKÁME PROTO, ABYCHOM PEČOVALI O SVÉ TĚLO, MYSL A SRDCE. JE TO VĚDOMÉ ZASTAVENÍ, NASLOUCHÁNÍ SVÝM POTŘEBÁM A HLEDÁNÍ ZPŮSOBŮ, JAK SI DOPŘÁT ROVNOVÁHU, KLID A RADOST.

FYZICKÁ PÉČE

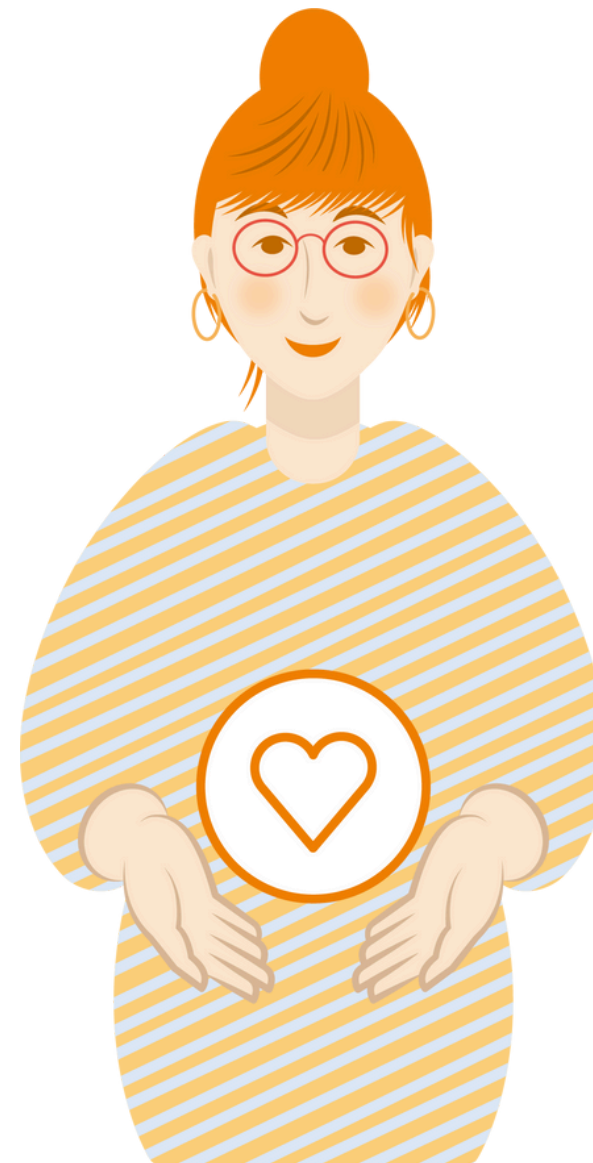
- DOSTATEK SPÁNKU
- ZDRAVÁ STRAVA
- FYZICKÉ CVIČENÍ A POHYB
- NASLOUCHÁNÍ SVÉMU TĚLU

MENTÁLNÍ PÉČE

- ČTENÍ KNIH
- UČENÍ SE NOVÝM VĚCÍM PRO RADOST
- BYTÍ OFFLINE
- MINDFULNESS A MEDITACE

EMOCIONÁLNÍ PÉČE

- SDÍLENÍ POCITŮ S BLÍZKÝMI
- TERAPIE
- PSANÍ DENÍKU
- ZBAVENÍ SE TOXICKÝCH VZTAHŮ



SOCIÁLNÍ PÉČE

- SETKÁVÁNÍ S PŘÁTELI
- ČAS S RODINOU
- KOMUNITNÍ AKTIVITY NEBO DOBROVOLNIČENÍ
- ZDRAVÉ HRANICE VE VZTAZÍCH

KREATIVNÍ PÉČE

- SEBEVYJÁDŘENÍ SKRZE UMĚNÍ
- MALOVÁNÍ, PSANÍ, ZAHRADNIČENÍ, HUDBA
- NÁVŠTĚVY MUZEÍ, VÝSTAV, DIVADLA
- HRAVOST

PÉČE O ČAS A ENERGII

- NACHÁZET ČAS NA SEBEPÉČI
- MĚNĚ PRACOVAT
- ŘÍKAT NE VĚCÍM, KTERÉ VÁS VYČERPÁVAJÍ
- ŘÍKAT NE LIDEM, KTERÍ VÁS VYČERPÁVAJÍ

DŮLEŽITOST SEBEPÉČE

PEČOVAT O SEBE JE JAKO ZALÉVAT KVĚTINU – JEN KDYŽ SE NAPOJÍTE LÁSKOU A KLIDEM, MŮŽETE ROZKVÉST A DÁVAT RADOST I OSTATNÍM.

SNIŽOVÁNÍ STRESU A PREVENCE VYHOŘENÍ

FYZICKÉ ZDRAVÍ

ZVÝŠENÍ ENERGIE A PRODUKTIVITY



LEPŠÍ VZTAH SE SEBOU

EMOCIONÁLNÍ ROVNOVÁHA

LEPŠÍ VZTAHY S OSTATNÍMÍ

MALÉ KRŮČKY K SEBEPÉČI

MALÉ KROKY K PÉČI O SEBE JSOU JAKO KAPKY ROSY NA KVĚTINĚ – ZDÁNLIVĚ NENÁPADNÉ, ALE PRÁVĚ ONY JI UDRŽUJÍ ŽIVOU A PLNOU SÍLY.

NASLOUCHEJTE SVÝM POTŘEBÁM

UDĚLEJTE SI 5 MINUT JEN PRO SEBE

MALÉ KROKY K PÉČI O TĚLO

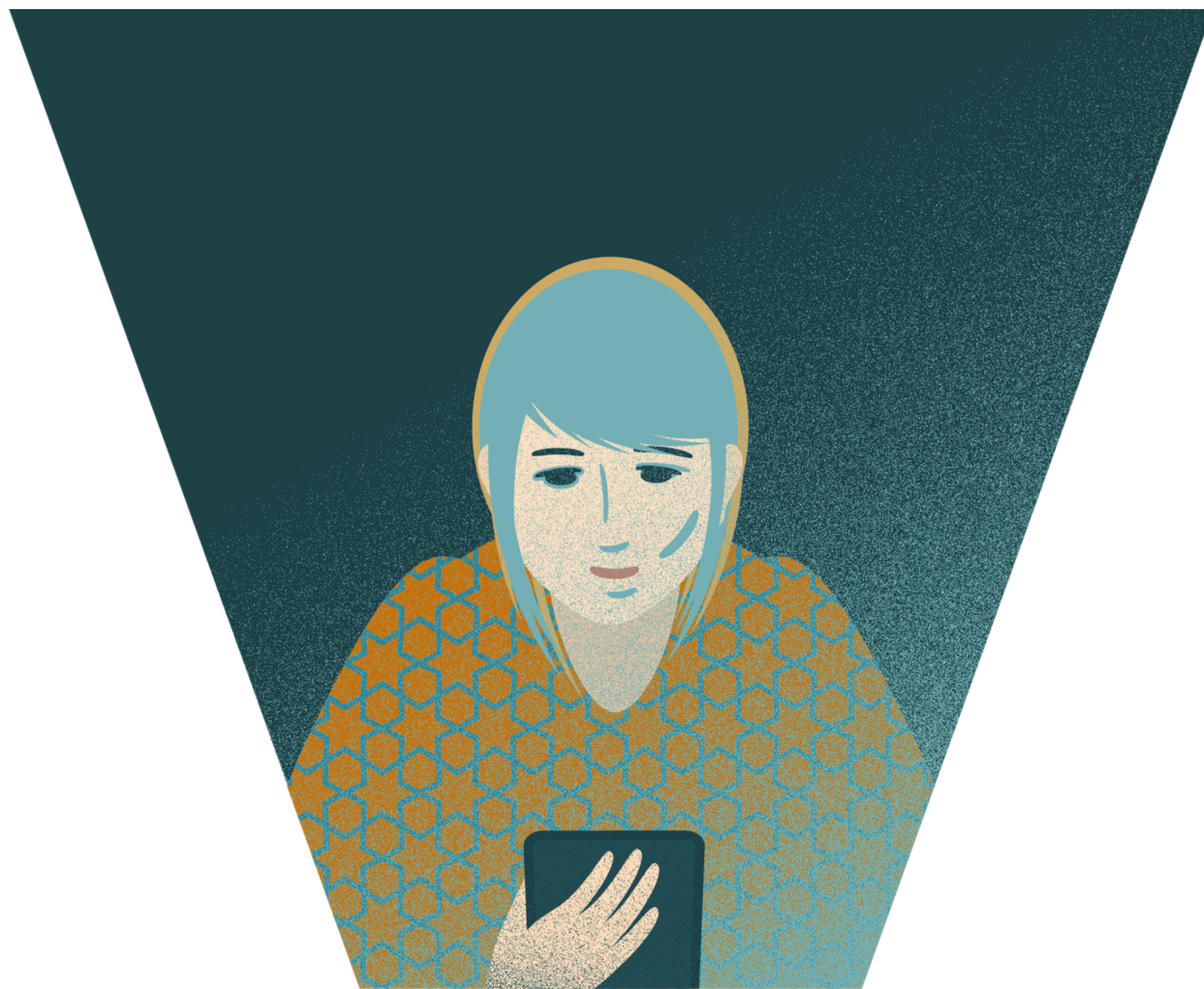


MINIRITUÁLY

NAUČTE SE ŘÍKAT NE

PROPOJTE SEBEPÉČI S DALŠÍMI AKTIVITAMI

SAMOSTATNÁ PRÁCE: JAKÉ MALÉ KRŮČKY MŮŽETE DĚLAT VY K SEBEPÉČI? JAKÝCH NÁVYKŮ SE ZBAVIT - ČEHO SE VZDÁT?



PRÁCE VE SKUPINKÁCH: JAKOU ATMOSFÉRU MÁTE V TÝMU? CO JI VYLEPŠUJE A CO JI KAZÍ?



PÉČE V (DOBROVOLNICKÉM) TÝMU

VZTAHY

- PÉČE JEDEN O DRUHÉHO - PŘÁTELSTVÍ
- PŘIJÍMAJÍCÍ A PODPŮRNÁ ATMOSFÉRA
- NEFORMÁLNĚ TRÁVENÝ ČAS
- LASKAVÉ ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

HLADKÝ PRŮBĚH

- OTEVŘENÁ A TRANSPARENTNÍ KOMUNIKACE
- PLÁN A HARMONOGRAM
- JASNĚ DANÉ ROLE A ZODPOVĚDNOSTI
- JASNĚ STANOVENÁ ČASOVÁ NÁROČNOST
- VĚDOMÉ VEDENÍ

SPOLEČNÝ SMYSL A SDÍLENÉ HODNOTY

- ZVĚDOMOVÁNÍ SPOLEČNÉHO CÍLE A HODNOT
- SPOLEČNÉ OSLAVY DÍLČÍCH ÚSPĚCHŮ
- SPOLUTVORBA VIZE

OSOBNÍ MOTIVACE A PROSPĚCH

- ZJIŠŤOVÁNÍ MOTIVACE A POTŘEB (MĚNÍ SE!)
- NAPLŇOVÁNÍ OSOBNÍHO POTENCIÁLU
- ODMĚŇOVÁNÍ, DĚKOVÁNÍ A CHVÁLENÍ

PRÁCE VE SKUPINKÁCH: CO ZE SVÉ POZICE DĚLÁTE V PÉČI O TÝM? NA CO BYSTE SE DO
BUDOUCNA RÁDI ZAMĚŘILI?

