

30denní Plánovač duševní pohody



RISE AND SHINE

Supporting frontline youth workers and youth educators to manage their well-being, and to continue to support young people



**Spolufinancováno
Evropskou unií**

Den 1



Rozpoznávání stresu - Identifikace příznaků stresu

Stres je součástí života, ale nemusí vás ovládat. Sledujte signály svého těla: bolesti hlavy, svalové napětí, únavu, problémy se spánkem nebo zažíváním. To mohou být známky toho, že jste pod tlakem. Dokonce i vy se můžete cítit podrážděně, úzkostně nebo ztratit zájem o věci, které vás baví. Rozpoznání těchto příznaků je prvním krokem ke zvládnutí stresu a udržení zdraví.



„Stres není to, co se nám děje. Je to naše reakce na to, co se děje. A naši reakci si můžeme vybrat.“
-Maureen Killoran

Podněty k sebereflexi

- Existují nějaké příznaky, které by mohly naznačovat, že jste ve stresu?
- Zamyslete se nad tím, jak jste se cítili v uplynulém týdnu. Zažili jste stres?
- Máte problémy se spánkem nebo se budíte nevyspaní?
- Kolik času věnujete věcem, které vám pomáhají relaxovat?

Kontrolní seznam pro zvládání stresu

- ☐ Snažte se spát 7-8 hodin
- ☐ Naplánujte si denní lehké cvičení
- ☐ Udělejte si přestávku na rozjímání
- ☐ Naplánujte si den, abyste získali kontrolu

Poznámky

Den 2



Mindfulness techniky - Úvod do mindfulness a jednoduché aktivity

Máte dost neustálého stresu? Mindfulness vám může pomoci. Objevte jednoduché, ale účinné techniky k nalezení vnitřního klidu a rovnováhy. Začněte svou cestu k mindfulness ještě dnes.



**„Mysl je všechno. Na co myslíte, tím se stáváte.“
- Buddha**

Podněty k sebereflexi

- Jaké emoce se vynořují během praktikování všímavosti?
- Co vás přivádí zpět do přítomného okamžiku?
- Dokážete ve svých myšlenkách rozpoznat vzorce?
- Jak se vaše tělo cítí, když praktikujete mindfulness?

Odkazy na aktivity

- ☐ Co je to mindfulness?
- ☐ Jak praktikovat mindfulness
- ☐ Jak mindfulness mění emocionální život našich mozků

Poznámky

Den 3



Cvičení hlubokého dýchání - Dechové techniky pro relaxaci

Dýchací techniky mohou být účinným nástrojem relaxace. Soustředěním se na dech a praktikováním technik, jako je hluboké dýchání nebo brániční dýchání, můžete zpomalit srdeční tep, snížit hladinu stresových hormonů a podpořit pocit klidu.



„Dech je most, který spojuje život s vědomím, které sjednocuje vaše tělo s vašimi myšlenkami.“
- Thich Nhat Hanh

Podněty k sebereflexi

- Jak vnímáte svůj dech během dne?
- Jak váš dech propojuje vaši mysl a tělo?
- Dokážete si z dechového cvičení udělat každodenní zvyk?
- Jak vám dechová cvičení pomáhají zvládat stres?

Odkazy na dechová cvičení

- Cvičení vědomého dýchání
- Technika dýchání 4-7-8
- Pětiminutové cvičení dýchání
- Diafragmatické dýchání

Poznámky

Time management - Vyvážení pracovní zátěže a osobního času

Vyvážení pracovní zátěže a osobního času je důležité pro celkovou pohodu a produktivitu. Nastavení jasných hranic mezi pracovním a osobním životem, efektivní stanovení priorit a delegování odpovědností může pomoci zvládat pracovní zátěž. Vyhrazení si času na odpočinek, koníčky a společenské kontakty je nezbytné pro dobití energie a prevenci vyhoření.



„Žonglujete se čtyřmi míčky, které jste pojmenovali práce, rodina, přátelé a duševní zdraví. Práce je gumový míček. Když ho upustíte, odrazí se zpátky. Ostatní míčky jsou ze skla.“

-James Patterson

Podněty k sebereflexi

- Jak vyvážený je váš pracovní život?
- Dáváte dostatečnou prioritu osobnímu času?
- Jak efektivní je váš time management?
- Kdy jste byli naposledy na opravdové dovolené?

Tipy k upřednostnění osobního času

- ☐ Nastavte jasné pracovní hranice
- ☐ Po práci se zcela odpojte
- ☐ Dělejte si přestávky během dne
- ☐ Pokud to jde, delegujte úkoly

Poznámky

Pozitivní samomluva - Budování sebeúcty a odolnosti

Pozitivní samomluva je mocným nástrojem pro posílení sebevědomí a odolnosti. Nahrazením negativních myšlenek potvrzujícími výroky můžete překonat pochybnosti o sobě samém a vypěstovat si růstové myšlení. Důsledné praktikování pozitivní samomluvy pomáhá budovat vnitřní sílu a umožňuje vám přistupovat k výzvám s optimismem a odhodláním.



„Sebeúcta pramení z toho, že dokážete definovat svět podle sebe a odmítáte se řídit soudy druhých.“

-Oprah Winfrey

Podněty k sebereflexi

- Jaký druh samomluvy používáte?
- Jak často praktikujete vděčnost?
- Věříte ve svůj vlastní potenciál?
- Kdy jste naposledy oslavovali malé vítězství?

Tipy pro pozitivní samomluvu

- ☐ Zaměřte se na silné stránky
- ☐ Obklopte se podporou
- ☐ Nahrad'te kritiku laskavostí
- ☐ Praktikujte vděčnost denně

Poznámky

Efektivní stanovování cílů - Stanovování realistických osobních a profesních cílů

Stanovení realistických osobních a profesních cílů vám může pomoci udržet si soustředění, snížit úroveň stresu a dosáhnout rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem v roli pracovníka s mládeží. Pomocí tohoto deníku si můžete definovat své cíle a sledovat, jaký dopad má stanovení cílů na vaši pohodu.



***„Disciplína je mostem
mezi cílem a jeho
dosažením.“
—John C. Maxwell***

Podněty k sebereflexi

- Jakého osobního cíle chcete dosáhnout?
- Jak budete měřit pokrok v plnění tohoto cíle?
- Je váš cíl realistický a dosažitelný? Proč nebo proč ne?
- Jaké kroky podniknete, abyste dosáhli svého cíle?

Tipy pro stanovení cílů

- ☐ Rozdělte si cíle na zvládnutelné úkoly.
- ☐ Stanovte si termíny.
- ☐ Pravidelně kontrolujte pokrok a motivujte se.

Poznámky

Fyzická aktivita - Začlenění cvičení do každodenní rutiny

Zařazení fyzické aktivity do každodenního režimu je klíčem k udržení duševního a fyzického zdraví. Důležité je začít malými kroky a vybudovat si trvale udržitelnou kondici. Tento deník vám může pomoci plánovat a promýšlet malé, důsledné kroky k udržení aktivity a energie.



„Jsme to, co opakovaně děláme. Dokonalost pak není čin, ale zvyk.“
– Will Durant na základě Aristotela

Podněty k sebereflexi

- Jak můžete do svého dne zařadit více pohybu?
- Jaké fyzické aktivity vám přinášejí pocit svěžesti?
- Jaké překážky vám brání být aktivní?
- Jak se cítíte po ukončení fyzické aktivity?

Tipy pro začátek!

- ☐ Během přestávek se protáhněte, abyste byli flexibilní
- ☐ Snažte se o "walking meetings"
- ☐ Dodržujte tréninkové postupy

Poznámky

Zdravá strava - Výživa těla pro optimální pohodu

Výživa těla zdravými a vyváženými jídly může pomoci udržet energii během dne a podpořit vaši celkovou pohodu. Klíčové je však plánovat dopředu a udělat si čas na rozvahu. Pomocí tohoto deníku si procvičujte vědomé stravovací návyky, ale přemýšlejte o svých jídlech. Pomůže vám to dělat uvědomělejší rozhodnutí pro vaše zdraví.



KLIKNĚTE ZDE

„Člověk nemůže dobře myslet, dobře milovat, dobře spát, když dobře nevečeří.” - Virginia Woolf

Podněty k sebereflexi

- Jaká výživná jídla jste si tento týden dopřáli?
- Jak se cítíte po vyváženém jídle?
- Jaké potraviny mohou zlepšit vaši pohodu?
- Jak můžete připravovat výživná jídla pro své tělo?

Tipy pro zdravé stravování

- ☐ Plánujte vyvážená jídla předem
- ☐ Zůstaňte hydratovaní po celý den
- ☐ Upřednostňujte celozrnné potraviny před zpracovanými

Poznámky

Hygiena spánku - Tipy pro zlepšení kvality spánku

Dobrý spánek je pro vaši pohodu velmi důležitý. Když jste odpočatí, jste schopni lépe zvládat emoční odolnost a stresory a spouštěče spojené s vaší prací.

Tento deník poskytuje tipy pro zlepšení spánkové hygieny a sledování vašich spánkových návyků, což vám pomůže cítit se odpočatí a omlazení.



„Spánek je nejlepší meditace.“
- Dalai Lama

Podněty k sebereflexi

- Jak konzistentní je váš současný režim před spaním?
- Jaké faktory nejvíce narušují váš spánek?
- Jak odpočatí se cítíte po probuzení?
- Jaké změny mohou zlepšit kvalitu vašeho spánku?

Kontrolní seznam na dobrou noc

- ☐ Vyhněte se obrazovkám
- ☐ Udržujte ložnici v chladu a tmě
- ☐ Odpoledne omezte kofein
- ☐ Zaveďte si konzistentní režim před spaním

Poznámky

Den 10

Regulace emocí - Zvládání silných pocitů

Zvládání silných emocí je pro duševní pohodu velmi důležité. Každý z nás zažívá v osobním i profesním životě stresory a spouštěče, a proto je důležité, abychom věděli, jak zvládat těžké emoce, když se objeví. Pomocí tohoto deníku můžete identifikovat emoční spouštěče a naplánovat účinné strategie zvládání silných emocí.



„Musíte být v souladu se svými emocemi, protože tělo vždy následuje mysl.“
–Bruce Lee

Podněty k sebereflexi

- Jaká situace v poslední době vyvolala emocionální reakci?
- Jak jste v této situaci zvládal své emoce?
- Co vám pomáhá cítit se klidně a mít vše pod kontrolou?
- Jak se cítíte po regulaci emocí?

Zvládání emocí v dané chvíli

- ☐ Cvičení hlubokého dýchání během stresu
- ☐ Pauzy před emocionální reakcí
- ☐ Praktikování mindfulness

Poznámky

Řešení konfliktů - Dovednosti pro zvládání sporů na pracovišti

Konflikty jsou nevyhnutelnou součástí každého pracoviště, ale způsob jejich řešení může významně ovlivnit dynamiku týmu, produktivitu a celkovou morálku. Efektivní řešení konfliktů zahrnuje kombinaci komunikačních dovedností, emoční inteligence a schopnosti řešit problémy.



*„Duševní klid není nepřítomnost konfliktu, ale schopnost se s ním vyrovnat.“
-Scott Hawkins*

Podněty k sebereflexi

- Co u vás vyvolává konfliktní reakci?
- Dokážete určit svůj konfliktní styl?
- Jak zvládáte emoce při konfliktu?
- Vyhýbáte se konfliktům nebo se do nich zapojujete?

Jak (ne)řešit konflikty

- ☐ Otevřeně validujte své pocity
- ☐ Hledejte vzájemně přijatelná řešení
- ☐ Vyhněte se osobním útokům
- ☐ Nikdy nevycházejte z předpokladů

Poznámky

Nastavení hranic - Stanovení zdravých osobních a profesních hranic

Stanovení zdravých hranic je zásadní pro udržení pohody a respektujících vztahů. Hranice jsou osobní limity, které chrání vaši fyzickou, emocionální a duševní pohodu.



„Je nutné, a dokonce životně důležité, stanovit si normy pro svůj život a lidi, které do něj vpustíte.“
-Mandy Hale

Podněty k sebereflexi

- Dokážete určit své osobní hranice?
- Jak na hranice reagují ostatní?
- Dokážete jasně sdělit své hranice?
- Dovolujete ostatním překračovat hranice?

Tipy pro nastavení hranic

- ☐ Jasně sdělte své potřeby
- ☐ Respektujte hranice ostatních
- ☐ Důrazně prosazujte dodržování
- ☐ Upřednostněte péči o sebe

Poznámky

Sítě sociální podpory - Budování podpůrného systému

Silné sociální vazby jsou pro naši celkovou pohodu zásadní. Vytvoření podpůrné sítě přátel, rodiny nebo podobně smýšlejících osob může poskytnout emocionální útěchu, praktickou pomoc a pocit sounáležitosti. Prozkoumejme, jak je důležité tyto vztahy pěstovat a jak mohou obohatit náš život.



***„Vše, po čem v životě toužíte, je otázkou jednoho vztahu.“
-Idowu Koyenikan***

Podněty k sebereflexi

- Cítíte se spojeni s ostatními?
- Jakou podporu potřebujete?
- Můžete se v těžkých chvílích spolehnout na druhé?
- Jak silná je vaše podpůrná síť?

Tipy pro budování podpůrného systému

- ☐ Bud'te otevřen' a upřímní
- ☐ Aktivně a empaticky naslouchajte
- ☐ Oslavte společně úspěchy
- ☐ Bud'te spolehliví a důvěryhodní

Poznámky

Den 14

Dopad stresu - Fyzické a psychické dopady stresu

Stres, který je v moderním životě běžnou zkušeností, může mít hluboký dopad na naše fyzické i duševní zdraví. Když čelíme přetrvávajícím výzvám, naše tělo aktivuje stresovou reakci, která sice krátkodobě pomáhá, ale časem se může stát škodlivou. Pochopení různých způsobů, jak se stres projevuje, je důležité pro vytvoření účinných strategií zvládnání stresu.



*„Když máte pocit, že na odpočinek nemáte čas, vězte, že právě v té chvíli si ho potřebujete udělat.“
-Matt Haig*

Podněty k sebereflexi

- Poznáte fyzické příznaky stresu?
- Jak stres ovlivňuje vaše vztahy?
- Co u vás vyvolává emoční stres?
- Hospodaříte efektivně s časem, abyste snížili stres?

Jak na nás působí stres

- ☐ Oslabuje imunitní systém
- ☐ Zhoršuje se kvalita spánku
- ☐ Bolesti hlavy jsou častější
- ☐ Soustředění se stává obtížným

Poznámky

Spojení s přírodou - Přínosy pobytu v přírodě

Lidé mají k přírodě vrozené pouto, které se vytvářelo po tisíceletí. Pobyt v přírodě přináší řadu výhod pro naši fyzickou i duševní pohodu, od snížení stresu až po posílení kreativity. Pojdme prozkoumat, jak může pobyt v přírodě obohatit náš život.



*„Nejpřímější cesta do vesmíru vede přes lesní divočinu.“
-John Muir*

Podněty k sebereflexi

- Jak často trávíte čas venku?
- Jaké přírodní prostředí je pro vás nejvíce regenerační?
- Jak příroda přispívá k vaší celkové pohodě?
- Jaké emoce ve vás příroda vyvolává?

Přínosy pobytu v přírodě

- ☐ Snižuje hladinu stresu
- ☐ Zlepšuje náladu a energii
- ☐ Zvyšuje pocit klidu
- ☐ Posiluje imunitní systém

Poznámky

Den 16

Porozumění přínosům mindfulness

Mindfulness spočívá v tom, že přenesete svou pozornost do přítomného okamžiku a plně se zapojíte do svých myšlenek, pocitů a prostředí, aniž byste je posuzovali. Je to mocný nástroj pro zlepšení duševního zdraví, snížení stresu a zlepšení celkové pohody. V dnešním rychlém světě, kde je všude plno rozptýlení, nám mindfulness umožňuje zpomalit, přemýšlet a žít vědoměji.



„Trénink přítomného okamžiku je klíčem číslo jedna ke zdravějšímu rozhodování.“ - Susan Albers

Podněty k sebereflexi

- Kdy se ve svém dni cítíte nejpřítomnější?
- Jak často se vám stává, že jedete na autopilota?
- V jakých oblastech by vám mindfulness mohla pomoci zvládat stres?
- Při jakých činnostech se cítíte skutečně vědomě?

Jak na mindfulness

- ☐ Pozorujte myšlenky v klidu
- ☐ Praktikujte mindfulness techniky
- ☐ Nenuťte k se bezmyšlenkovitosti
- ☐ Nehodnoťte své myšlenky

Poznámky

Den 17

Využití deníku k sebereflexi

Reflektivní deník nám umožňuje strukturovaně prozkoumat naše myšlenky, emoce a zážitky a pomáhá nám rozvíjet hlubší sebeuvědomění a emoční inteligenci. Pravidelným dokumentováním našich pocitů a jejich interpretací se deník může stát mocným nástrojem sebereflexe a osobního růstu.



*„Psaní deníku je jako šeptat si a zároveň naslouchat.“
- Mina Murray*

Podněty k sebereflexi

- Jaké emoce jste v poslední době zaznamenali?
- Jak jste se postavili k nedávné výzvě?
- Jaké poznatky jste získali díky psaní deníku?
- Jak vám psaní deníku ujasnilo myšlenky?

Tips for Using Journalling

- ☐ Naplánujte si pravidelný čas na psaní deníku
- ☐ Procházejte si předchozí záznamy
- ☐ Přemýšlejte o svých myšlenkách a pocitech
- ☐ Zdůrazněte klíčová ponaučení

Poznámky

Základy meditace - Začínáme s meditací

Meditace je cvičení, které spočívá v soustředění mysli a odstranění rušivých vlivů, aby se dosáhlo stavu duševní jasnosti a emočního klidu. Může zlepšit sebeuvědomění, snížit stres a podpořit celkovou pohodu. Zařazením pravidelné meditace do svého života můžeme pěstovat všímavost a zlepšit svou schopnost zvládat výzvy.



**„Meditace je návrat
mysli domů.“ - Sogyal
Rinpoche**

Podněty k sebereflexi

- Jaké myšlenky a pocity se objevily během vaší meditace?
- Jak meditace ovlivnila vaši emocionální pohodu?
- Jakým výzvám čelíte při své meditační praxi?
- Jak můžete svou meditační praxi zlepšit?

Tipy pro meditaci

- ☐ Naplánujte si čas na meditaci
- ☐ Vytvořte si klidné/pohodlné místo
- ☐ Začněte s krátkými sezeními
- ☐ Soustředte se na svůj dech

Poznámky

Cvičení vděčnosti - Pěstování vděčnosti pro dobrou pohodu

Vděčnost je praxe rozpoznávání a oceňování pozitivních aspektů života, a to jak velkých, tak malých. Pomáhá nám přesunout pozornost od toho, čeho se nám nedostává, k tomu, co máme, a přispívá ke štěstí a spokojenosti. Zařazením vděčnosti do každodenní rutiny můžeme zlepšit svou celkovou pohodu a posílit své vztahy.



„Vděčnost vám pomáhá růst a rozvíjet se; vděčnost přináší radost a smích do vašeho života i do života všech lidí kolem vás.“
– Eileen Caddy

Podněty k sebereflexi

- Za jaké tři věci jste dnes vděční?
- Jak vděčnost změnila váš pohled na život?
- Jak si všímáte pozitivních aspektů náročných situací?
- Jak můžete do své každodenní rutiny začlenit více vděčnosti?

Jak nás ovlivňuje vděčnost

- ☐ Zlepšuje celkovou pohodu
- ☐ Inspiruje k větší štědrosti
- ☐ Podporuje emoční odolnost
- ☐ Zlepšuje celkovou náladu

Poznámky

Digitální detox - Řízení času stráveného u obrazovky

Digitální detox zahrnuje přestávku od technologií, jako jsou chytré telefony, počítače a sociální média, abyste se mohli soustředit na interakce v reálném životě a snížit stres. Odpojení od digitálních zařízení pomáhá zmírnit tlak neustálého připojení a umožňuje vědomější přístup ke každodennímu životu.



*„Odpojit se od technologií a znovu se spojit se sebou samým je pro moudrost naprosto zásadní.“
- Arianna Huffington*

Podněty k sebereflexi

- Jak se cítíte po odpojení od zařízení?
- Co se ve vašem životě během takových přestávek zlepší?
- Jak sociální média ovlivňují vaše duševní zdraví?
- Co můžete udělat pro rovnováhu mezi online světem a reálným životem?

Přínosy digitální detoxikace

- ☐ Snižuje hladinu stresu
- ☐ Zlepšuje soustředění
- ☐ Zlepšuje osobní vztahy
- ☐ Podporuje aktivní všímavost

Poznámky

Jak mluvit o stresu s kolegy a manažery

Naučit se otevřeně mluvit o stresu s kolegy nebo manažery může pomoci vytvořit příznivější pracovní prostředí. Vyjádřením svých potřeb a obav získáte podporu potřebnou ke snížení napětí na pracovišti a zlepšení celkové pohody.



*„Odpočiňte si; pole,
které si odpočinulo,
dává bohatou úrodu.“
- Ovidius*

Podněty k sebereflexi

- Jaké jsou příznaky toho, že stres ovlivňuje vaši výkonnost nebo pohodu?
- Jak komfortní je pro vás diskutovat o stresu s kolegy nebo manažery?
- Jaké strategie vám v minulosti pomohly mluvit o stresu?
- Jak by rozhovor mohl snížit váš stres a zlepšit vaše pracovní zkušenosti?

Tipy, jak mluvit o stresu

- ☐ Vyberte si vhodný čas
- ☐ Buďte jasní a přímí
- ☐ Požádejte o podporu
- ☐ Po čase konverzaci zopakujte

Poznámky

Školení asertivity - Prosazování osobních potřeb

Asertivní komunikace je zásadní pro jasné vyjádření vašich potřeb a hranic při zachování respektu k ostatním. Cvičením asertivity zvyšujete svou schopnost hájit sebe sama v profesních i osobních situacích, čímž podporujete zdravější vztahy a omezujete zbytečné konflikty.



„Asertivita není to, co děláte, ale to, kým jste.“ - Shakti Gawain

Podněty k sebereflexi

- Vzpomeňte si na chvíli, kdy jste se museli postavit sami za sebe. Jak jste se k situaci postavili?
- S jakými problémy se setkáváte, když se snažíte komunikovat asertivně?
- Jak může asertivní komunikace zlepšit vaše profesní a osobní vztahy?
- Jaké strategie vám pomohou sebevědomě a s respektem vyjádřit vaše potřeby?

Tipy pro asertivní komunikaci

- ☐ Používejte výroky „já“
- ☐ Sdělte své potřeby klidným tónem
- ☐ Jasně definujte své preference
- ☐ Respektujte ostatní

Poznámky

Zvládání změn - Strategie pro přizpůsobení se změnám

Změna je nevyhnutelná, ale to, jak na ni reagujeme, může významně ovlivnit naši pohodu. Osvojíte-li si účinné strategie zvládání změn, můžete si i tváří v tvář nejistotě zachovat pocit kontroly a přizpůsobivosti. Rozvoj těchto dovedností vám pomůže přijmout změnu jako příležitost k růstu, nikoli jako zdroj stresu.



**„Měřítkem
intelligence je
schopnost měnit se.“
- Albert Einstein**

Podněty k sebereflexi

- Zamyslete se nad nedávnou změnou, kterou jste zažili. Jak jste na ni zpočátku reagovali?
- Jaké strategie zvládání vám pomohly přizpůsobit se změně?
- Jak může flexibilita zlepšit vaši schopnost zvládat neočekávané změny?
- Jaké nové příležitosti se mohou objevit díky přizpůsobení se změnám?

Tipy pro zvládání změn

- ☐ Zůstaňte flexibilní
- ☐ Zaměřte se na to, co můžete ovlivnit
- ☐ Vyhledejte podporu
- ☐ Praktikujte self-care

Poznámky

Tipy pro posílení odolnosti v náročných obdobích

Odolnost je schopnost odrazit se od nepřízně osudu a posílit se v těžkých chvílích. V náročných obdobích vám odolnost pomáhá udržet si pohodu, zvládnout stres a pokračovat vpřed. Budováním odolnosti můžete sebevědomě čelit neúspěchům a udržet si vyrovnaný pohled na věc bez ohledu na situaci.



„Možná budeš muset bojovat vícekrát, abys vyhrál bitvu.“ - Margaret Thatcher

Podněty k sebereflexi

- Zamyslete se nad nedávnou náročnou situací. Jak jste ji zvládli a co vám pomohlo zůstat odolní?
- Jaké máte podpůrné systémy, které vám pomáhají v těžkých chvílích?
- Jak může přerámování negativních myšlenek zlepšit vaši odolnost?
- Jaké drobné každodenní návyky můžete zavést, abyste si vybudovali dlouhodobou odolnost?

Tipy pro budování odolnosti

- ☐ Vytvořte si silnou podpůrnou síť
- ☐ Přerámujte negativní myšlenky
- ☐ Praktikujte self-care
- ☐ Zaměřte se na řešení

Poznámky

Krizové řízení - Zvládání krizových situací

Krizové situace mohou být zdrcující, ale správné strategie vám umožní reagovat klidně a efektivně. Krizové řízení spočívá v udržení koncentrace pod tlakem, přijímání jasných rozhodnutí a zajištění bezpečnosti a pohody zúčastněných osob. Pokud se na potenciální krize připravíte a budete vědět, jak se s nimi vypořádat, můžete mimořádné situace zvládat s větší jistotou a kontrolou.



KLIKNĚTE ZDE

**„Krise je produktivní stav.
Člověk z ní musí odstranit
pouze příchut'
katastrofy.”
– Max Frisch**

Podněty k sebereflexi

- Vzpomeňte si na krizi, které jste čelili v minulosti. Jak jste ji zvládli a co byste mohli příště zlepšit?
- Z čeho máte největší obavy, když jde o zvládání krize?
- Jak může příprava plánu krizového řízení snížit stres při mimořádných událostech?
- Na koho z vašeho týmu se můžete v krizové situaci spolehnout?

Tipy pro zvládání krizových situací

- ☐ Identifikujte potenciální krize
- ☐ Vytvořte si jasný plán
- ☐ Jasně komunikujte
- ☐ Zachovejte klid pod tlakem

Poznámky

Den 26

Únava ze soucitu - Rozpoznání příznaků

Únava ze soucitu může postihnout pečující profesionály a způsobit emoční vyčerpání a snížení empatie. Proaktivní kroky, jako je péče o sebe, stanovení hranic a vyhledání podpory, mohou pomoci zvládnout tento stav.



„Z prázdného poháru se nedá nalévat.

Postarejte se nejprve o sebe.“ - Norm Kelly

Podněty k sebereflexi

- Jaké příznaky emočního vyčerpání pociťujete?
- Jak můžete zařadit péči o sebe do své rutiny?
- Jaké hranice si musíte stanovit, abyste se ochránili?
- Na koho se můžete obrátit pro podporu a radu?

Příznaky únavy ze soucitu

- ☐ Emocionální vyčerpání
- ☐ Snížená empatie
- ☐ Odpojení
- ☐ Fyzické příznaky

Poznámky

Vyhoření - Rozpoznání a prevence vyhoření

Vyhoření zahrnuje chronický stres, který vede k fyzickému a emocionálnímu vyčerpání. Abyste se mu vyhnuli, zkontrolujte si úroveň stresu a podnikněte kroky ke zvládnutí toho, co stres způsobuje. Nalezení rovnováhy vám pomůže cítit se lépe a svěžeji.



**„Můžete dělat cokoli,
ale ne všechno.“ -
David Allen**

Podněty k sebereflexi

- Jak vysoká je vaše současná úroveň stresu?
- Jaké fyzické nebo emocionální vyčerpání zažíváte?
- Jaké konkrétní stresory přispívají k vašemu vyhoření?
- Jak můžete ve svém životě najít lepší rovnováhu?

Tipy, jak předejít vyhoření

- ☐ Monitorování stresu
- ☐ Zvládání stresorů
- ☐ Praktikování self-care
- ☐ Nastavení hranic

Poznámky

Kognitivní reframing - Změna negativních myšlenkových vzorců

Kognitivní reframing pomáhá pracovníkům s mládeží zvládat stres tím, že mění negativní myšlenky na pozitivní. Pravidelné praktikování zlepšuje duševní zdraví, pohodu a efektivitu podpory mladých lidí.



„Štěstí závisí na vašem myšlení a přístupu.“ - Roy T. Bennett

Podněty k sebereflexi

- Jaké negativní myšlenky můžete přetvořit v pozitivní?
- Jak může reframing zlepšit vaši dnešní úroveň stresu?
- Jaká pozitiva můžete najít v současných výzvách?
- Jak můžete praktikovat kognitivní reframing ve svém každodenním životě?

Poznámky

Přínosy kognitivního přerámování

- ☐ Snížení stresu
- ☐ Posílené duševní zdraví
- ☐ Zvýšená efektivita
- ☐ Větší pohoda

Den 29

Soucit se sebou samým - Pěstování soucitu se sebou samým a self-care

Soucit se sebou samým je pro pracovníky s mládeží velmi důležitý. Rozpoznejte příznaky, jako je sebekritika a vyhoření. Chovejte se k sobě laskavě, uvědomujte si své emoce a praktikujte péči o sebe, abyste zvýšili pohodu a efektivitu.



„Mluvte se sebou jako s někým, koho máte rádi.“ - Brené Brown

Podněty k sebereflexi

- Jak obvykle reagujete na své vlastní chyby?
- Jak můžete lépe rozpoznat a přijmout své emoce?
- Jak často si uděláte čas na péči o sebe?
- Jaké konkrétní self-care aktivity můžete zařadit do svého rozvrhu?

Kontrolní self-care seznam

- ☐ Cvičte se v laskavosti k sobě
- ☐ Pravidelně vyhodnocujte své emoce
- ☐ Zařadte pravidelné přestávky
- ☐ Spojte se s přáteli

Poznámky

Den 30

Plánování duševní pohody - Vypracování individuálního plánu duševní pohody

Plán osobní pohody pomáhá zvládat stres a udržovat rovnováhu. Začněte sebehodnocením, stanovte si jasné cíle a vytvořte realizovatelné kroky. Nezapomeňte vyhledat podporu a provádět pravidelné revize, abyste zajistili, že váš plán zůstane účinný a v souladu s vašimi potřebami.



***„Péče o sebe není
luxus, ale nutnost.“
- Audre Lorde***

Podněty k sebereflexi

- Jak se právě teď cítíte?
- Jaké jsou hlavní zdroje stresu ve vašem životě?
- Jaké cíle si můžete stanovit pro zlepšení své pohody?
- Jak pro mě vypadá vyvážený život?

Tipy pro plánování vaší pohody

- ☐ Stanovte si jasné cíle
- ☐ Vytvářejte akční kroky
- ☐ Sledujte pokrok
- ☐ Vyhledejte podporu

Poznámky



RISE AND SHINE

Supporting front-line youth workers and youth educators to manage their well-being, and to continue to support young people



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska představují názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Domu zahraniční spolupráce. Evropská unie ani poskytovatel grantu za ně nenesou odpovědnost
Číslo projektu: 2023-2-CZ01-KA220-YOU- 000175004

Deník pro sebereflexi



RISE AND SHINE

Supporting frontline youth workers and youth educators to manage their well-being, and to continue to support young people



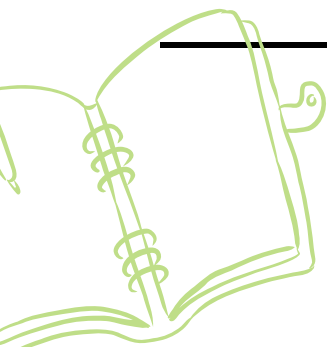
**Spolufinancováno
Evropskou unií**

Deník pro sebereflexi



Den 1: Podnět pro reflexi

Stres je často doprovázen fyzickými a emocionálními změnami a změnami chování. Zamyslete se nad příznaky, které se u vás projevují, když jste pod tlakem. Jak tyto změny ovlivňují váš každodenní život a vztahy?

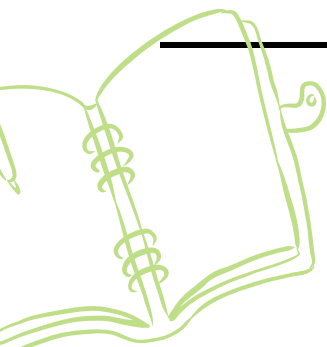


Deník pro sebereflexi



Den 2: Podnět pro reflexi

Mindfulness není jen o meditaci. Je to způsob přístupu k životu. Zamyslete se nad tím, jak můžete mindfulness začlenit do své každodenní rutiny. I malé okamžiky soustředění mohou mít velký význam.

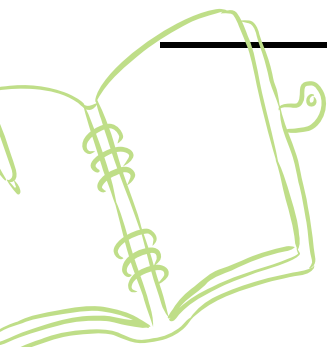


Deník pro sebereflexi



Den 3: Podnět pro reflexi

Věnujte pozornost svému dechu po celý den. Všímejte si jeho rytmu, hloubky a toho, jak se mění v různých situacích. Jak váš dech ovlivňuje váš celkový stav?

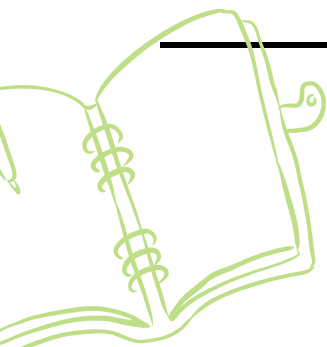


Deník pro sebereflexi



Den 4: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad tím, jak v současné době nakládáte se svým časem. Daří se vám efektivně sladit pracovní zátěž s osobním životem? Zamyslete se nad dopadem řízení času na vaši celkovou pohodu a produktivitu.

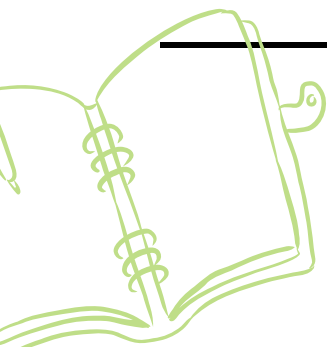


Deník pro sebereflexi



Den 5: Podnět pro reflexi

Během dne věnujte pozornost svému vnitřnímu dialogu. Jaký druh samomluvy používáte? Jak vaše samomluva ovlivňuje vaše emoce a jednání?

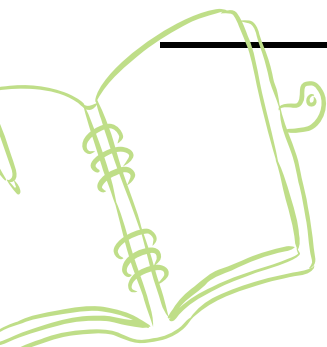


Deník pro sebereflexi



Den 6: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad nedávným cílem, který jste si stanovili. Jak vám rozdělení cíle na menší kroky pomohlo udržet si soustředění a dosáhnout ho?



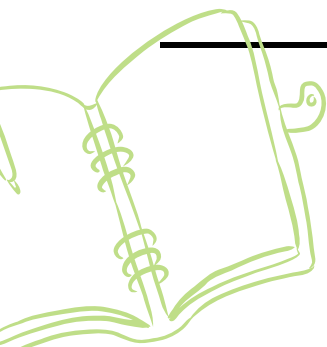
Deník pro sebereflexi



Den 7: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad svou každodenní rutinou.

Jak byste mohli zařadit více fyzické aktivity, abyste během pracovních dnů zvýšili svou energii a duševní pohodu?



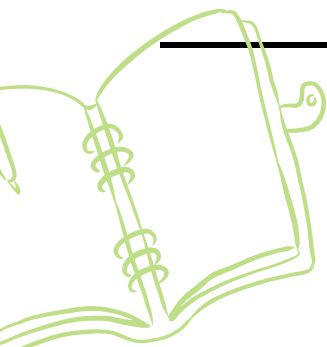
Deník pro sebereflexi



Den 8: Podnět pro reflexi

Zvažte své stravovací návyky v tomto týdnu.

Jak váš výběr potravin ovlivnil vaši energii, náladu a schopnost zvládat stres?



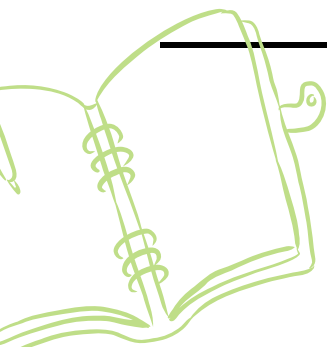
Deník pro sebereflexi



Den 9: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad svým spánkovým režimem.

Jaké změny můžete provést ve svém večerním režimu, abyste zlepšili kvalitu spánku a cítili se odpočatější?



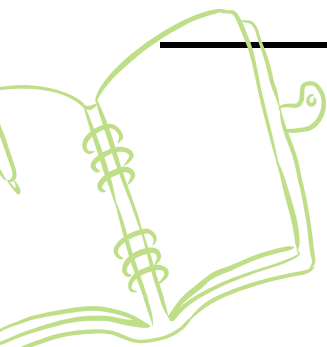
Deník pro sebereflexi



Den 10: Podnět pro reflexi

Vzpomeňte si na stresovou situaci, které jste v poslední době čelili.

Jak vaše emocionální reakce ovlivnila vaše jednání a jaké strategie vám pomohly regulovat emoce?

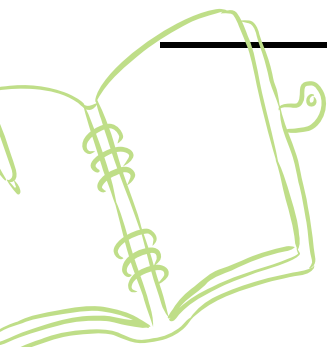


Deník pro sebereflexi



Den 11: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad nedávným konfliktem na pracovišti. Zvažte role jednotlivých zúčastněných stran, základní problémy a strategie použité k vyřešení situace. Jak byly tyto strategie účinné? Co bylo možné udělat jinak, aby se výsledek zlepšil?



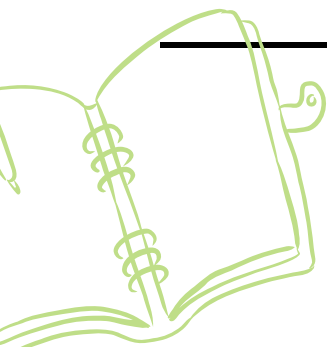
[illegible]

Deník pro sebereflexi



Den 13: Podnět pro reflexi

Vzpomeňte si na okamžik, kdy jste cítili mimořádnou podporu. Zamyslete se nad konkrétními činy nebo slovy, díky nimž jste se cítili opečovávání a chápání. Jak tato podpora ovlivnila vaši emocionální pohodu? Jaké kroky můžete podniknout, abyste si vypěstovali podobné vztahy s ostatními?

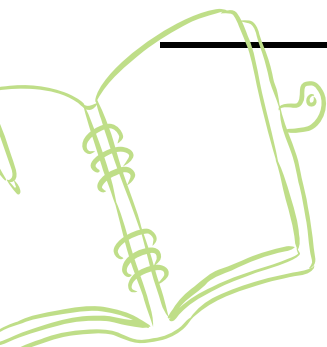


Deník pro sebereflexi



Den 14: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad obzvláště stresujícím obdobím ve svém životě.
Zamyslete se nad fyzickými a emocionálními příznaky, které jste prožívali.
Jak stres ovlivnil vaše vztahy, pracovní výkonnost a celkovou pohodu?
Jaké mechanismy zvládání stresu jste používali a jak byly účinné?

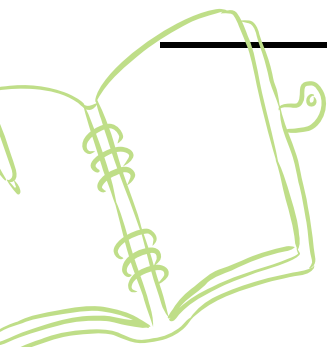


Deník pro sebereflexi



Den 15: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad nedávným zážitkem v přírodě. Zamyslete se nad emocemi, které jste cítili, nad smyslovými detaily a nad tím, jak ovlivnil vaši celkovou pohodu. Jak spojení s přírodou ovlivnilo vaši perspektivu nebo pohled na život?

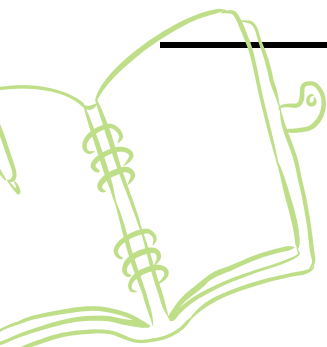


Deník pro sebereflexi



Den 16: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad nedávným okamžikem, kdy jste praktikovali mindfulness. Jak to ovlivnilo vaše myšlenky a emoce? Byli jste schopni zůstat v přítomnosti, nebo vás něco rozptylovalo? Jak byste mohli v budoucnu zlepšit svou mindfulness?

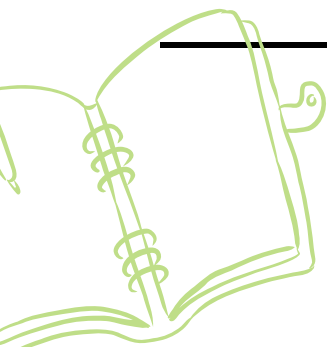


Deník pro sebereflexi



Den 17: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad nedávnou zkušeností s psaním deníku. Zamyslete se nad tím, jaké poznatky nebo emoce jste v sobě objevili a jak vám psaní deníku pomohlo zvládnout náročnou situaci. Jak tato praxe posílila vaše sebeuvědomění a osobní růst?

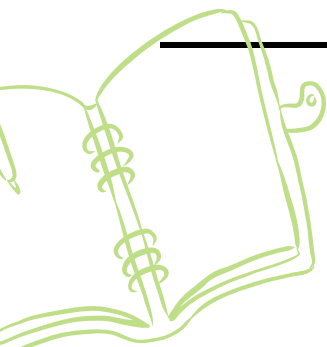


Deník pro sebereflexi



Den 18: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad nedávnou meditací. Zamyslete se nad tím, jaké myšlenky nebo emoce se objevily a jak meditace ovlivnila váš stav mysli. Jak tato praxe přispěla k vaší celkové pohodě a uvědomělosti?

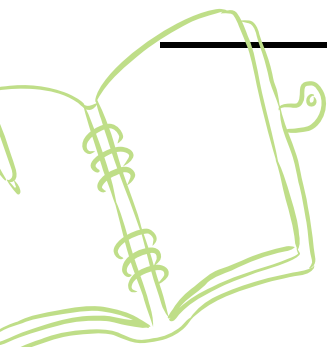


Deník pro sebereflexi



Den 19: Podnět pro reflexi

Vzpomeňte si na chvíli, kdy jste se v těžkém období zaměřili na vděčnost. Jak to ovlivnilo vaše emoce, vztahy a pohodu? Jaké praktiky vděčnosti jste použili a jak posunuly vaši perspektivu?

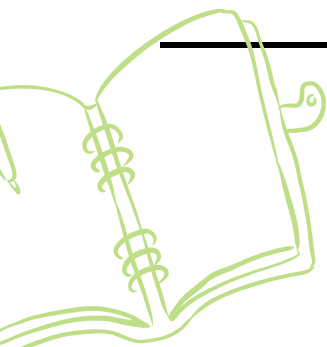


Deník pro sebereflexi



Den 20: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad nedávnou zkušeností s technologiemi. Jak ovlivnila vaše emoce, rozptýlení a pohodu? Jak změnila digitální přestávka váš pohled na svět?

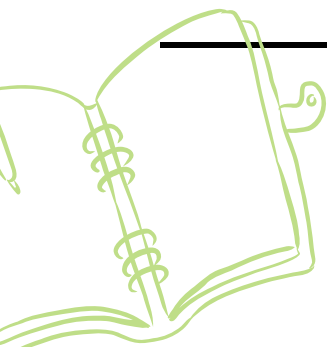


Deník pro sebereflexi



Den 21: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad nedávným rozhovorem o stresu. Jak jste se během rozhovoru cítili a co jste se z vyjádření svých obav dozvěděli? Jak můžete v budoucnu zlepšit způsob komunikace o stresu?

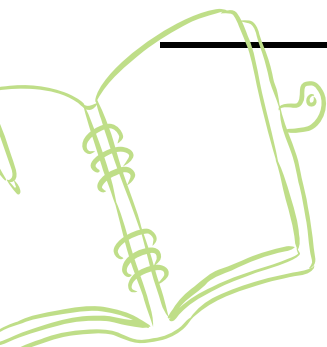


Deník pro sebereflexi



Den 22: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad okamžikem, kdy jste si vyzkoušeli asertivitu. Jak vyjádření vašich potřeb ovlivnilo výsledek situace? Co byste mohli udělat pro zlepšení asertivní komunikace příště?

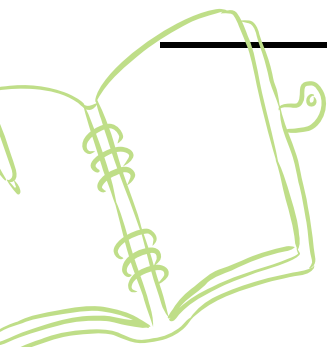


Deník pro sebereflexi



Den 23: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad nedávnou změnou ve svém životě. Jak jste zvládli emocionální a praktické aspekty této změny? Jaké strategie vám pomohly přizpůsobit se a jak se můžete lépe připravit na budoucí změny?

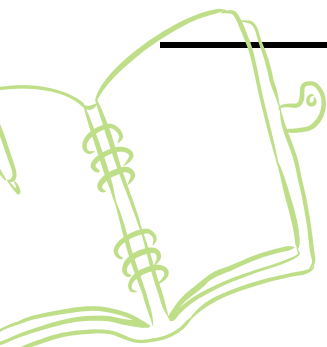


Deník pro sebereflexi



Den 24: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad obtížnou situací, kterou jste překonali. Jaké kroky jste v té době podnikli k posílení odolnosti? Jak vaše schopnost zůstat odolný ovlivnila vaši pohodu?

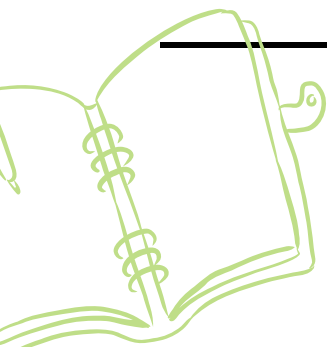


Deník pro sebereflexi



Den 25: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad krizovou situací, kterou jste zažili. Jak fungoval váš plán krizového řízení a co byste v budoucnu změnili? Jak vám pomohlo zachovat klid při řešení situace?

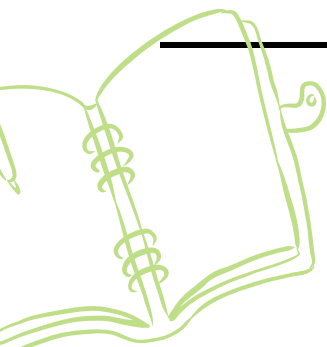


Deník pro sebereflexi



Den 26: Podnět pro reflexi

Zamyslete se nad okamžiky, kdy jste se cítili emocionálně nebo fyzicky vyčerpaní z pomoci druhým. Jakých příznaků jste si na sobě všimli? Zvažte, jaké malé kroky můžete podniknout, abyste doplnili energii a chránili svou pohodu do budoucna.

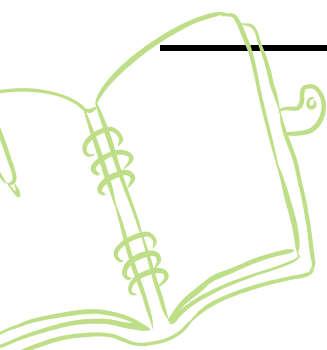


Deník pro sebereflexi



Den 27: Podnět pro reflexi

Vzpomeňte si, kdy jste se v poslední době cítili přetížení nebo vyčerpání. Jaké konkrétní situace nebo vzorce k těmto pocitům přispěly? Zamyslete se nad tím, jaké hranice nebo postupy péče o sebe byste mohli zavést, abyste předešli vyhoření a udrželi si rovnováhu.

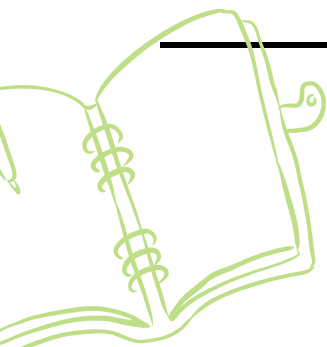


Deník pro sebereflexi



Den 28: Podnět pro reflexi

Zjistěte, jaká negativní myšlenka nebo přesvědčení se vám v poslední době honí hlavou. Jak byste mohli tuto myšlenku přeformulovat do pozitivnějšího nebo posilujícího pohledu? Zamyslete se nad tím, jak by změna tohoto myšlenkového vzorce mohla ovlivnit vaše emoce a jednání.

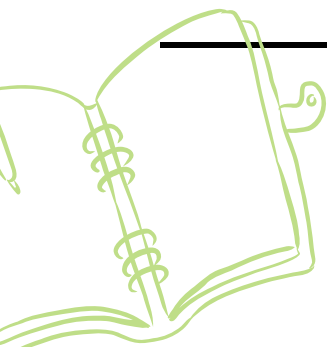


Deník pro sebereflexi



Den 29: Podnět pro reflexi

Vzpomeňte si na okamžik, kdy jste na sebe byli přísní nebo jste se cítili sebekritičtí. Jak byste mohli reagovat se stejnou laskavostí a pochopením, jaké byste nabídli příteli? Zamyslete se nad způsoby, jak v podobných chvílích postupně uplatňovat soucit se sebou samým.

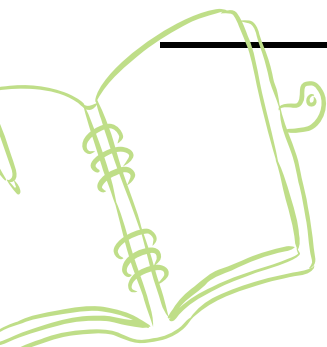


Deník pro sebereflexi



Den 30: Podnět pro reflexi

Přemýšlejte o činnostech, které jste dnes podnikli na podporu své pohody. Co se vám povedlo a co byste mohli zlepšit? Zamyslete se nad případnými úpravami, které byste mohli ve svém plánu provést, aby lépe odpovídal vašim potřebám a prioritám.





RISE AND SHINE

Supporting front-line youth workers and youth educators to manage their well-being, and to continue to support young people



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska představují názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Domu zahraniční spolupráce. Evropská unie ani poskytovatel grantu za ně nenesou odpovědnost
Číslo projektu: 2023-2-CZ01-KA220-YOU- 000175004