

SDÍLENÍ *JAKO* **KLÍČ NA CESTĚ ŽIVOTEM**

Skupinová setkání s klienty

Přečtením této brožury odemknete tajemství skupinové práce s klienty. Najdete návodné klíčové aktivity, které Vám pomohou nejen lépe porozumět Vaším klientům, ale i vytvářet prostor pro obnovu energie a motivace u zaměstnanců pracujících v sociální oblasti.

**DOBRO
VOLNĚ**



**Spolufinancováno
Evropskou unií**



**Inspirace
a praktický návod
pro uspořádání
setkání s klienty.**

**Tipy na programy
skupinových
setkání.**

**Příklady
participativních
nástrojů
a technik.**

**Rozvojová cvičení
a kouzlo sdílení
životních příběhů.**

**Check-list pro
snadné přípravy.**

DOBRO-VOLNĚ Z. S.

U Tržnice 701
41108 Štětí

+420 606 690 790

www.Dobro-volne.cz



Úvodní slovo

Ing. Věra Andrtová,
organizátorka projektu a předsedkyně spolku Dobro-volně

Velké skutky se skládají z malých činů. Tato věta mě provázela od prvního okamžiku, kdy jsem založila spolek Dobro-volně, a její sílu jsem zažila při svépomocných setkáních v rámci projektu Housing First ve Štětí. Věřila jsem – a stále věřím – že když lidem nabídneme prostor, kde mohou být vyslechnuti, podpořeni a přijati, začnou se dít skutečné změny. Ne navenek, ale uvnitř. A právě tam začíná cesta k důstojnému životu.

Brožura, kterou držíte v rukou, nese název „*Sdílení jako klíč na cestě životem*“ – a to není náhoda. Sdílení je totiž to nejcennější, co si můžeme navzájem dát. Otevírá srdce, zmírňuje rozdíly a propojuje. Díky tomuto projektu jsme vytvořili prostor, kde se lidé setkávají u jednoho stolu – bez ohledu na minulost, postavení či životní situaci. Místo, kde vznikají malá spojení, která však mají velký význam.

Jako organizátorka jsem měla možnost sledovat, jak se jednotlivá setkání proměňují – jak se z obav stává důvěra, z mlčení sdílení, z nejistoty naděje. Přicházeli lidé, kteří mnohdy zažili odmítnutí, a přesto znovu zkoušeli věřit. A my jsme tu byli – s kávou, otevřeným srdcem a ochotou naslouchat.

Naším cílem nebylo vytvořit dokonalý návod na život. Chtěli jsme nabídnout inspiraci, konkrétní tipy a praktické zkušenosti. V brožuře proto najdete návrhy programů, rozvojová cvičení, příklady participativních technik, a také osobní sdílení naší psychoterapeutky, která se podílela nejen svou přítomností, ale i svou laskavostí a dodávala pracovníkům i klientům pocit bezpečí a odvalu citlivé zkušenosti sdílet. Nyní zde je malá ochutnávka toho, co jsme společně prožili – a třeba to může být klíčem i pro Vás. Může Vám tato brožura posloužit k odemykání: při práci s klienty, budování vztahů nebo jednoduše při hledání nového způsobu, jak se potkávat.

Skrze tento projekt – a mnohé další aktivity spolku – posilujeme komunitu, propojujeme lidi a budujeme smysluplná partnerství. Protože věříme, že když spojíme síly, můžeme měnit svět. Třeba pomalu, třeba po malých krocích, ale opravdu.

Z celého srdce Vám přeji, aby tato brožura byla pro Vás oporou, inspirací i povzbuzením. A především – aby Vás provázela na Vaší cestě životem, kde sdílení není jen klíč, ale kompas!

Děkuji celému týmu projektu Housing First – jmenovitě Dagmar Francové, Daně Poustkové, Gabriele Betkové, Elišce Vrabcové, Lence Kratochvílové, Zuzaně Unčovské, Ondřeji Šelmekovi, Lence Hodačové, Janě Šotolové – i dalším členům týmu, kteří se do projektu zapojili již na jeho začátku, nebo se připojili v jeho průběhu. Vaše odhodlání, nasazení a lidskost byly základem všeho, co se nám společně podařilo vytvořit. **To vy jste byli tím klíčem.** Bez Vás by se neodemkla důvěra, vztahy – a často ani srdce našich klientů.



Úvodní slovo Mgr. Dana Pousková, psychoterapeutka

Když jsme v projektu Housing first ve Štětí přemýšleli, jak podpořit lidi, kteří jsou bez domova, v nevyhovujícím bydlení nebo jsou čerstvě nastěhovaní do bytu v rámci projektu, přišli jsme s nápadem uspořádat akci s názvem Férová svačinka. Tedy jakousi obdobu akce Férová snídaně, která se již několikrát ve městě konala jako komunitní setkání otevřené všem a měla úspěch.

Byli jsme zvědaví, kdo přijme pozvání a na setkání přijde, zda se nám podaří vytvořit přátelskou atmosféru a zda budou mít účastníci zájem o opakování této akce. Na první setkání přicházeli s určitou nejistotou, opatrností a otázkami, co že se to bude vlastně dít... Brzy však zjistili, že Komunitní centrum, které funguje ve Štětí již několik let a schází se tu pravidelně různé skupiny lidí, je tentokrát otevřeno také jim. Všichni byli uvítáni, usazeni, pohostěni.

Obrovskou úlohu zde sehrály pracovnice Komunitního centra, které většinu z příchozích znaly, s mnohými byly v pravidelném kontaktu a účastníci od nich opakovaně zažily přijetí, vyslechnutí, pomoc a podporu, když ji potřebovali. Já jsem na setkáních působila jako moderátorka, facilitátorka, nezávislý člověk z jiného města se zájmem o jejich život, starosti i to, co se jim podařilo nebo daří a jak vše zvládají. Snažila jsem se pomoci vytvořit atmosféru bezpečí, vřelosti a přijetí, kde budou lidé vyslechnuti s respektem a důstojností.

Již první setkání mělo velký úspěch a tak jsme pokračovali s dalšími a uspořádali jsme jich celkem osmnáct. Snažili jsme se udělat každé setkání pro účastníky něčím zajímavé, přínosné a inspirativní. Přinášeli jsme proto různá témata, zamyšlení, bilance a také výhledy do budoucna a jiné pohledy.

Nejvíce ale, myslím, účastníci oceňovali lidský přístup, možnost se potkat v krásném přátelském prostředí a zažít obyčejná lidská setkání, která jsou pro mnohé běžnou součástí života, ale pro někoho naopak velmi výjimečnou příležitostí.



Seznam participativních nástrojů pro svépomocná setkání

Na začátku projektu jsme vycházeli z myšlenky, že **se nám podaří zapojit někoho z klientů** – tedy osob s vlastní zkušeností s bezdomovectvím nebo ohrožením ztráty bydlení – kdo by se mohl **aktivně podílet na organizaci setkání svépomocné skupiny**. Tato představa se však v praxi ukázala jako obtížně naplnitelná. Ve chvíli, kdy byl některý z klientů v natolik stabilní a kompetentní životní situaci, že by se mohl podílet na organizaci, často zároveň došlo k jeho posunu do zaměstnání či jiného aktivního životního kroku. To však rozhodně **nevímáme jako neúspěch**, ale naopak jako pozitivní vývoj daného člověka.

Postupně tak došlo k tomu, že se z původní koncepce svépomocných skupin vyvinul model **pravidelných setkávání klientů a pracovníků projektu Housing First**, během kterých jsme si společně **sdíleli zkušenosti**, hovořili o důležitých tématech a hledali vzájemnou inspiraci. Využívali jsme přitom **participativní nástroje a techniky osobního rozvoje**, které jsme si **upravili dle našich možností, potřeb i okolností**. Flexibilita, otevřenost a respekt k individuálním životním situacím byly klíčové.

Principy svépomocných skupin

- Setkání by měla být pravidelná, bezpečná a dobrovolná.
- Všichni účastníci by měli mít možnost se zapojit, ale nikdo by neměl být nucen mluvit.
- Skupina by měla být vedena v duchu rovnocennosti – důležité je naslouchání, respekt a otevřenost.
- Facilitace může být zajištěna pracovníkem, ale ideálně v co nejméně direktivní a výrazné roli.
- Témata setkání by měla vycházet z potřeb a zájmu samotných účastníků.
- Využívání participativních technik (viz seznam) pomáhá podporovat zapojení a vlastní iniciativu účastníků.

Participativní nástroje a techniky pro svépomocné skupiny

1. Kruh sdílení (Sharing Circle)

- Každý člen skupiny má možnost mluvit bez přerušování.
- Používá se často předmět (např. „mluvící kámen“), který určuje, kdo má slovo.
- Pomáhá vytvářet bezpečný prostor a zvyšuje důvěru ve skupině.

2. World Café

- Účastníci se dělí do malých skupin u „kavárenských“ stolů.
- Diskutují otázky týkající se tématu (např. duševní zdraví, podpora apod.).
- Po určitém čase se přesunou k jinému stolu a sdílejí nové pohledy.
- Podporuje sdílení znalostí a různorodých perspektiv.

3. Mapa komunity

- Společně se vytváří mapa komunity – co kde je, co chybí, co funguje.
- Může být kreslená nebo tvořená koláží.
- Umožňuje členům identifikovat zdroje, překážky a příležitosti v okolí.



4. SWOT analýza skupiny

- Skupina společně určí:
 - Silné stránky
 - Slabé stránky
 - Příležitost
 - Hrozby
- Pomáhá reflektovat, kde se skupina nachází a co může zlepšit.

5. Metoda 1–2–4–všichni

- Nejprve každý přemýšlí individuálně (1).
- Poté se sdílí nápady ve dvojicích (2) a následně ve čtveřicích (4).
- Nakonec sdílí celá skupina (všichni).
- Umožňuje každému být slyšen a zároveň rozvíjet nápady kolektivně.

6. Fotohlas (Photovoice)

- Účastníci fotografují věci, které je v životě podporují, motivují nebo naopak omezují.
- Fotografie pak slouží jako podnět k diskusi ve skupině.
- Velmi silný nástroj pro sebepoznání a sdílení emocí.

7. Open Space Technology

- Účastníci si sami navrhnou témata, o kterých chtějí diskutovat.
- Skupina se rozpadne na menší diskuzní skupiny dle zájmu.
- Podporuje vlastní iniciativu a autonomii skupiny.

8. Metoda "síla příběhu" (Storytelling)

- Členové sdílejí osobní příběhy (např. cesta k zotavení, překonávání překážek).
- Může být volná diskuse nebo vedené vyprávění podle otázek.
- Buduje empatii a posiluje sebevědomí jednotlivců.

Doporučujeme připravit si jednoduchý seznam, například tento, který byl upraven a doplněn za využití umělé inteligence (ChatGPT). Seznam může sloužit jako záložní řešení pro situace vyžadující improvizaci. Tento materiál jsme pro Vás sestavili a současně jsme jej využívali jako inspiraci a podpůrný nástroj při hledání nových způsobů, jak aktivně zapojit účastníky setkání a podpořit otevřenou a rovnocennou diskusi.



Aktivita NOVÁ CESTA – Opuštění minulosti, na vlnách přítomnosti a přijímání budoucích darů

Úvod:

Tuto aktivitu jsme s klienty absolvovali, abychom si společně uvědomili, že spolupráce s námi je cesta, která přináší různé výzvy a změny. Pokud se rozhodnou nastoupit na naši loď, ať počítají s tím, že na této cestě mohou nastat i bouře, klidné vody, nebo slunečné dny, které je mohou osvětlit. Stejně jako moře je plné různých podob, i cesta životem přináší nečekané zvraty. Může se stát, že se budou cítit ztraceni nebo osamoceni, ale my tu budeme, abychom je podpořili, připomněli jim krásy naší cesty a prošli s nimi společnými dobrodružstvími.

Přestože společně sdílíme tuto cestu, konec tohoto příběhu mají v rukou jen oni. My jsme jen záchranný člun, případně pádlo k lodi. Směr a tempo cesty si vždy volí sami. Tato aktivita je příležitost, jak se zaměřit na to, co je brzdí v minulosti, co chtějí nechat za sebou, a co si vzít s sebou na svou vlastní životní plavbu.

Cíl aktivity:

Tato aktivita byla vytvořena pro chvíle, kdy klienti cítí, že jsou uvázaní v minulosti, nebo když se potřebují odpoutat od věcí, které je zraňují nebo drží zpátky. Aktivita využívá obraz cesty lodí a moře, což je metafora pro pohyb vpřed a možnost nechat minulost za sebou. S pomocí této aktivity mohou klienti reflektovat to, co si přejí z minulosti opustit, a zároveň se zaměřit na to, co by si rádi přinesli do své nové životní kapitoly.

Potřebné pomůcky:

- Obraz, kde je ostrov, který je na levé straně, a představuje jejich minulost (může být na papíru nebo na flipchartu).
- Obraz nebo kresba lodičky, která na pravé straně představuje jejich budoucnost (opět na papíru nebo flipchartu).
- Papíry a tužky pro zapisování.
- Možná i nástěnka nebo prostor pro sdílení myšlenek.

Příprava:

1. Připravte pro každého klienta obrázek, který zobrazuje břeh ostrova (minulost) a loď (budoucnost).
2. Vytvořte prostor pro reflexi a soustředění, kde se klienti mohou na tuto aktivitu soustředit a zaměřit na své pocity.

Průběh aktivity:

1. **Úvodní část – vysvětlení symboliky cesty:** Začněte aktivitu vysvětlením, že obrázek s ostrovem a loďkou symbolizuje jejich životní cestu. Ostrov na levé straně dole představuje minulost – všechno, co tam bylo, co je brzdilo nebo co je zatěžuje. Loďka uprostřed je symbolem jejich budoucnosti – nového směru, kterým se mohou vydat, otevřenosti a možností, které si mohou vzít s sebou do nového života.

Vysvětlíte, že i když minulost nelze zcela zapomenout, mohou se rozhodnout, co si vezmou a co nechají za sebou. Moře představuje životní sílu, která nabízí nové příležitosti a dary – to jsou věci, vlastnosti a dovednosti, které by klienti chtěli dostat, aby jim pomohly na jejich cestě.



Reflexe minulosti – ostrov: Nechte klienty zamyslet se nad tím, co na „břehu ostrova“ (v minulosti) pro ně už není užitečné, co by rádi nechali za sebou. Může to být něco, co je brzdí – těžké vzpomínky, nevyřešené problémy, špatné návyky, pocity viny nebo strach.

Požádejte je, aby napsali nebo nakreslili na levé straně obrázku vše, co chtějí opustit. Ptejte se:

- Co je to, co vás drží na místě?
- Co vám způsobuje bolesti, které byste rádi nechali za sebou?
- Co vám brání v pohybu vpřed?

Klienti by si měli být vědomi toho, že toto je symbolický krok, jak se odpoutat od minulosti, ale nikdo nemůže okamžitě vše zapomenout. I malý krok je velký posun.

2. **Reflexe přítomnosti – loďka:** Nyní přejděte na střed stránky – na loďku, která symbolizuje jejich přítomnost. Požádejte klienty, aby se zaměřili na to, co by si rádi vzali s sebou z minulosti. Možná je to něco pozitivního, co je posílilo – jejich síla, dovednosti, odolnost, podpora přátel, schopnost vyrovnat se s těžkými časy.

Zeptejte se, co by chtěli mít na své cestě dál, co jim pomůže v nové kapitole jejich života. Mohou to být i konkrétní schopnosti, vztahy, které si přejí udržet, nebo pozitivní vzpomínky.

Nechte je napsat nebo nakreslit vše, co chtějí na lodičce mít, co si přejí vzít s sebou na svou novou cestu.

3. **Žádost o dary moře:** Nyní se zaměřte na poslední část aktivity – dary moře. Moře je symbolem života, které nám může nabídnout nové příležitosti, dary, vlastnosti nebo pomoc. Požádejte klienty, aby se zamysleli nad tím, jaké dary by od moře rádi dostali. Mohou si přát nové vlastnosti, dovednosti, podporu přátel nebo dokonce nové příležitosti, které by je mohly posunout vpřed.

Ptejte se:

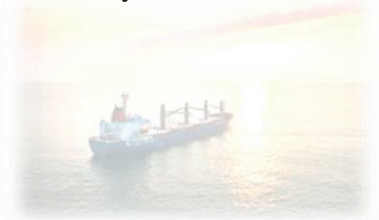
- Jaké dary by vám mohl život poslat, aby vám pomohl na vaší cestě?
- Co by vám pomohlo k tomu, abyste se cítili silnější nebo připravenější na nové výzvy?

Nechte klienty napsat nebo nakreslit, co by si přáli od moře jako dary na své cestě.

4. **Závěrečná reflexe a sdílení:** Zakončete aktivitu tím, že klienti budou mít možnost sdílet, co napsali a co pro ně tato aktivita znamená. Pokud jsou klienti otevření, mohou se podělit o to, co je pro ně největším darem, který od moře žádají, nebo co je pro ně nejtěžší nechat za sebou.

Závěr aktivity:

Připomenete klientům, že každá cesta začíná malými kroky, a že i když minulost nelze změnit, vždy máme možnost rozhodnout se, jaké věci a vlastnosti si vzít na svou cestu do budoucnosti. Minulost lze nechat být a z obrázku odstrihnout.





BUDOUCNOST – potřebuji



PŘÍTOMNOST – беру si s sebou



MINULOST – zde nechám





Úvod:

Tuto aktivitu jsme s klienty prováděli na základě situace, kdy jsme se poohlíželi po zaměstnání a hledali jim smysluplné uplatnění na trhu práce. Cílem bylo pomoci klientům lépe porozumět svým schopnostem, zkušenostem a touhám, a tím usnadnit hledání vhodné pracovní příležitosti. Tento proces sebepoznání však může sloužit i k jiným účelům. Aktivitu lze použít nejen v souvislosti s hledáním práce, ale i pomáhá k nastavení cílů, kterých chtějí v životě dosáhnout, a jaké kroky je třeba podniknout.

Cíl aktivity:

Tuto aktivitu jsme realizovali, abychom klientům pomohli zaměřit se na tři základní otázky, které nám umožňují lépe se poznat, orientovat se v našich silných stránkách, touhách a dovednostech. Každý z nás má v sobě kombinaci toho, co ví, čeho toužíme dosáhnout a co umíme. Je důležité se zamyslet nad těmito otázkami, abychom si uvědomili, co nám pomáhá posouvat se kupředu. Tato aktivita je užitečná nejen pro sebereflexi, ale také pro získání jasného pohledu na to, co je pro klienty důležité a co je motivuje na jejich cestě.

Potřebné pomůcky:

- Šablona s obrázkem pana Perníčka (symbolizuje člověka), kde každá část bude představovat jednu z otázek.
- Tužky, pastelky nebo fixy pro vyplnění a zdobení šablony.
- Papíry pro zapisování odpovědí.

Příprava:

1. Připravte šablonu s vyobrazením pana Perníčka. Každá část bude odpovídat jedné otázce.
 - **Hlava** (mozek) = „Co znám?“ – vědomosti a zkušenosti, které jsme získali.
 - **Srdce** = „Co chci?“ – touhy, sny, co nám leží na srdci.
 - **Ruka** = „Co umím?“ – naše dovednosti, schopnosti a to, co jsme se naučili dělat.
2. Vytvořte klidné a soustředěné prostředí, kde se mohou klienti zaměřit na sebereflexi a otevřeně přemýšlet o těchto otázkách.

Průběh aktivity:

1. **Úvodní část – vysvětlení otázek:** Začněte aktivitu tím, že klientům vysvětlíte tři základní otázky:
 - **Co znám?** Tato otázka se zaměřuje na vědomosti a zkušenosti, které máme. Může jít o školní vzdělání, pracovní zkušenosti, vědomosti o různých tématech nebo i o životních zkušenostech, které jsme nasbírali. Tato část je znázorněna v hlavě pana Perníčka.
 - **Co chci?** Tato otázka se zaměřuje na naše touhy, sny a to, co máme v srdci. Co nás motivuje, co bychom rádi dosáhli v životě? Jaké cíle máme a co nás pohání vpřed? Tato otázka je zobrazená v srdci pana Perníčka.



- **Co umím?** Tato otázka se zaměřuje na naše dovednosti a schopnosti. Co jsme se naučili dělat? Jaké dovednosti si můžeme do života přinést? Může to být cokoli od praktických dovedností až po měkké dovednosti, jako je empatie nebo schopnost komunikace. Tato část je znázorněna v ruce pana Perníčka.
2. **Reflexe a vyplnění šablony:** Klienti obdrží šablonu pana Perníčka a mají za úkol zamyslet se nad každou z těchto tří otázek a napsat nebo nakreslit své odpovědi.
 - V **hlavě** (mozek) odpoví na otázku: „Co znám?“ – zde si mohou zapsat své vědomosti a zkušenosti, kterých si cení.
 - V **srdci** odpoví na otázku: „Co chci?“ – zde mohou napsat, po čem touží, co je pro ně důležité, čeho by chtěli v životě dosáhnout.
 - V **ruce** odpoví na otázku: „Co umím?“ – zde si mohou napsat své dovednosti, co umí dobře dělat, a co jim pomáhá v jejich životě a práci.
 3. **Sdílení a diskuze:** Po dokončení šablony mohou klienti, pokud budou chtít, sdílet své odpovědi s ostatními. Tato část je zaměřena na podporu vzájemné inspirace a sdílení, ale zároveň dává prostor pro soukromí, pokud si to klienti přejí.

Ptejte se klientů:

- Jaké nové dovednosti nebo vědomosti jste si uvědomili, že máte?
 - Co vás motivuje a co byste chtěli v životě změnit nebo dosáhnout?
 - Co vám pomáhá v životě a co vám může pomoci v budoucnu?
4. **Závěr aktivity – sebereflexe a stanovení cíle (10 minut):** Na závěr aktivity povzbudte klienty, aby se zamysleli nad tím, jak mohou využít své odpovědi na každou z těchto otázek v každodenním životě. Jak mohou pracovat na tom, co chtějí, jak rozvíjet to, co umí, a jak využít své vědomosti a dovednosti k dosažení svých cílů?

Ptejte se:

- Jak můžete využít své vědomosti, touhy a dovednosti k tomu, abyste se posunuli dál?
- Co vám pomůže na cestě, kterou jste si vytyčili?

Závěr:

Tato aktivita tedy nejen pomáhá při hledání zaměstnání, ale i při osobní sebereflexi a dalším rozvoji, což je klíčové pro každého, kdo chce udělat krok vpřed ve svém životě. Pomáhá klientům si uvědomit, co všechno již mají – jak vědomosti, tak dovednosti, ale také co ještě mohou objevit, co chtějí a co mohou do svého života přinést. Je důležité vědět, co známe, co chceme a co umíme, abychom se dokázali orientovat a posouvat vpřed. Odpovědi na tyto otázky nám dávají směr a pomáhají nám budovat sebedůvěru.



CO ZNÁM

CO CHCI

CO UMÍM





Úvod:

Tuto aktivitu jsme podnikli s klienty v období, kdy jsme cítili, že se nacházejí v krizové situaci a jejich energie začíná docházet. Bylo to v zimním období, kdy nedostatek slunečního světla a mrazivé počasí mohou negativně ovlivnit jejich náladu a fyzickou kondici. V tomto čase jsme se rozhodli zaměřit na téma práce s energií, protože jsme vnímali, jak důležité je, aby si klienti byli vědomi toho, co jim dodává sílu a co je naopak vyčerpává. Jako symbolický dárek k Mikulášské nadílce jsme lidem bez domova darovali svítící baterii, která měla být připomínkou toho, jak je důležité mít vždy „nabito“, a jak se o svou energii starat. Tento dárek nám poskytl výborný výchozí bod pro tuto aktivitu, která pomáhá klientům udržovat si energii i v těžkých obdobích.

Cíl aktivity:

Tuto aktivitu jsme s klienty prováděli, když jsme pozorovali, že se cítí unavení, vyčerpání nebo bez energie. Klienti často neměli jasnou představu o tom, co jim dodává sílu a co je naopak vysává. Cílem této aktivity bylo pomoci jim vědomě pracovat s vlastní energií a naučit se rozlišovat mezi pozitivními a negativními vlivy v jejich životě. Použili jsme symbolický obrázek baterie, která má dvě části: na jedné straně jsou **plusy** (co mi dodává energii) a na druhé straně **mínusy** (co mě ubíjí).

Tato aktivita však není určena pouze pro klienty, kteří se cítí vyčerpání. Může být také užitečná při práci na osobním rozvoji, při hledání rovnováhy mezi pracovním a osobním životem, nebo když se klienti chtějí zaměřit na zlepšení svého celkového duševního zdraví.

Potřebné pomůcky:

- Obrázek baterie (ideálně ve formě šablony nebo tabule), kde bude jedna strana označena jako „plusy“ a druhá jako „mínusy“.
- Tužky, pastelky nebo fixy pro vyplnění obrázku.
- Papíry pro zapisování konkrétních věcí nebo podnětů.

Průběh aktivity:

1. **Úvodní část – vysvětlení a motivace:** Začněte tím, že klientům vysvětlíte symboliku baterie. Baterie nám může připomínat naši vlastní energii a jak ji můžeme nabíjet nebo ztrácet v průběhu každodenního života. Různé situace, vztahy a činnosti mají na naši energii rozdílný vliv – některé nás posilují, jiné nás vyčerpávají. Aktivita je zaměřena na to, abychom si uvědomili, co nám dodává energii a co nás naopak oslabuje.
2. **Nabíjení baterie – Plusy:** Klienti obdrží obrázek baterie a mají za úkol napsat alespoň tři konkrétní věci nebo činnosti, které jim dodávají energii. Může to být cokoli od malých každodenních radostí až po dlouhodobější činnosti, které je naplňují.

Ptejte se:

- Co vám dává pocit síly a vitality?
- Co děláte, když se cítíte šťastní nebo spokojení?
- Jaké situace nebo osoby vás inspirují a pomáhají vám cítit se lépe?



Vyzvěte klienty, aby tuto část obrázku vybarvili nebo napsali konkrétní podněty na "plusovou" stranu baterie. Tento krok má klientům pomoci si uvědomit, co je pozitivního v jejich životě a jak mohou tuto energii čerpat.

3. **Vyčerpávání baterie – Mínusy:** Poté přejděte na druhou část baterie – mínusy. Klienti mají napsat alespoň tři věci, situace nebo osoby, které je vysávají a ubíjejí jejich energii. Mohou to být činnosti, které jim přinášejí stres, negativní pocity nebo ztrátu motivace. Může se jednat o vnější faktory (např. stresující pracovní podmínky) nebo vnitřní faktory (např. negativní myšlenky).

Ptejte se:

- Co vás vyčerpává a zanechává pocit únavy?
- Jaké situace, osoby nebo činnosti způsobují stres a napětí?
- Kdy se cítíte vyhořelí nebo bez energie?

Tuto část klienti vyplní a opět barevně zvýrazní na „minusové“ straně baterie.

4. **Reflexe a sebereflexe:** Po dokončení obrázku s plusy a mínusy vyzvěte klienty, aby se na svůj výstup podívali a zamysleli se nad následujícími otázkami:
 - Jaké věci nebo činnosti můžete do svého života více začlenit, abyste si dobili baterie?
 - Co můžete udělat pro to, abyste snížili vliv negativních věcí nebo lidí na svou energii?
 - Jak můžete pracovat na vyvážení „plusů“ a „mínusů“ v každodenním životě?
5. **Závěr – Stanovení konkrétních kroků:** Na závěr aktivity vyzvěte klienty, aby si stanovili konkrétní kroky, jak mohou udržovat svou „baterii“ nabitou a co udělají pro to, aby se vyhnuli příliš velkým negativním vlivům. Mohou napsat, jak konkrétně se budou starat o svou energii v nadcházejících dnech nebo týdnech.

Závěr:

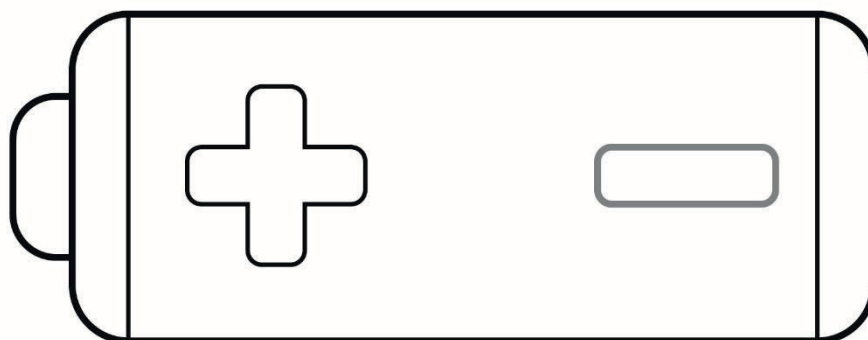
Tato aktivita klientům pomáhá zaměřit se na to, co v jejich životě zvyšuje jejich energii a co je naopak vyčerpává. Uvědomění si těchto faktorů je klíčové pro zdravé hospodaření s vlastními silami a zajištění si vyváženého života. Klienti mohou lépe rozpoznat své potřeby a efektivněji pracovat na tom, aby jejich „baterie“ byla vždy dostatečně nabitá.



MOJE BATERKA

CO MI ENERGII DODÁVÁ

CO MI ENERGII BERE



MŮJ PLÁN

- 1.
- 2.
- 3.



Posouzení a následné posunutí myšlenky v plán

Úvod:

Tuto aktivitu jsme realizovali s klienty až v pokročilé fázi naší práce, kdy už byli připraveni na hlubší sebereflexi a analýzu svých myšlenek. Aktivita je náročnější a vyžaduje více času na zpracování, proto ji doporučujeme provádět až tehdy, kdy je klient připraven se zaměřit na své myšlenky a přesvědčení. Vzhledem k její hloubce doporučujeme nejdříve si tuto aktivitu vyzkoušet mezi kolegy, aby bylo možné co nejlépe vyhodnotit, jaké otázky a postupy fungují nejlépe pro jednotlivé účastníky. Aktivita totiž jde do hloubky myšlenky a může vyžadovat individuální přístup, aby klienti mohli správně zhodnotit, zda a jak mohou přetvořit své myšlenky, které je blokují.

Cíl aktivity:

Tuto aktivitu jsme s klienty prováděli v situacích, kdy se objevovaly negativní nebo zneklidňující myšlenky, které je blokovaly v dalším jednání nebo rozhodování. Klienti se často obávali budoucnosti, změn, nebo nevěděli, jak se postavit k určitým výzvám. Aktivita je zaměřena na práci s myšlenkami a jejich kritické vyhodnocení. Pomocí jednoduchého procesu se klienti mohou naučit, jak zpochybnit a přehodnotit své myšlenky, a zjistit, zda jsou reálné a zda jsou schopní je ovlivnit.

Tato aktivita může být užitečná nejen v obdobích, kdy klienti zažívají stres nebo úzkost, ale i při rozhodování, plánování budoucnosti nebo rozvoji pozitivního myšlení.

Potřebné pomůcky:

- Šablona s vyobrazenou rukou a deseti otázkami (viz dále).
- Tužky nebo fixy pro zápis odpovědí.
- Papíry pro podrobnosti a poznámky.

Průběh aktivity:

1. **Úvodní část – Vysvětlení aktivity:** Začněte tím, že klientům vysvětlíte, jak může naše mysl vytvářet různé myšlenky, které nás buď posilují, nebo nám naopak mohou bránit v dalším postupu. Tato aktivita slouží k tomu, aby si klienti uvědomili, jak hodnotit myšlenky, které je napadají, a jak se naučit se k nim stavět kritičtěji. Pomocí deseti otázek se klienti naučí hodnotit, zda jejich myšlenky mají opodstatnění, zda jsou realistické a jaké kroky mohou podniknout, aby se zbavili těch, které je blokují.
2. **Úvodní seznámení s šablonou:** Klientům rozdáte šablonu (viz příloha), na které je vyobrazena ruka, každému prstu odpovídá jedna z deseti otázek. Vysvětlíte, že budou odpovídat na každou otázku, která jim pomůže pochopit, zda je myšlenka, kterou mají, pravdivá nebo užitečná pro jejich rozhodování.
3. **Práce s myšlenkou – Vykreslení procesu:**
 - **1. Myšlenka:** Klienti si napíší myšlenku, která je napadla, může být negativní či pozitivní. Může to být například: „Nikdy nenajdu práci,“ nebo „Chci být.“
 - **2. Je reálná?** Klienti se zamyslí nad tím, zda je myšlenka reálná, nebo zda se jedná o negativní předpoklady. Představte si, že byste se zeptali někoho jiného na tuto myšlenku, co by vám odpověděl?



- **3. Rozvést – konkrétní věci:** Klienti musí být konkrétní a uvést co nejvíce podrobností, co tuto myšlenku podporuje nebo co ji naopak zpochybňuje. Pomůže to rozdělit myšlenky na dílčí části a podívat se na ni z různých úhlů.
 - **4. Je to bezpečné? Hrozí rizika?** Klienti si mají položit otázku, zda by realizace této myšlenky (např. zůstat bez práce, zůstat v negativní situaci apod.) vedla k nějakému reálnému riziku nebo ohrožení jejich bezpečí, fyzického či psychického zdraví.
 - **5. Co mi to přinese?** Klienti se mají zamyslet nad tím, jaké důsledky by tato myšlenka, rozhodnutí nebo chování mohly mít v jejich životě. Co by získali, co by naopak ztratili?
 - **6. Už to někdo dokázal?** Klienti se zamyslí nad tím, zda existují lidé, kteří už podobnou věc zvládli, a jak to udělali. Pomůže to vyvolat inspiraci a ukázat, že některé obavy jsou zbytečné.
 - **7. Co je v mé moci?** Klienti se mají zamyslet nad tím, co mohou ovlivnit. Co mohou konkrétně udělat pro to, aby tuto myšlenku změnili nebo ji přetvořili do pozitivní?
 - **8. Jaké jsou alternativy?** Klienti přemýšlí o jiných možných řešeních a přístupech k dané situaci. Co by se stalo, kdyby přistoupili k situaci jiným způsobem?
 - **9. Jak se cítím?** Jaký pocit vyvolává tato myšlenka? Cítí se klient klidný, v pořádku, nebo vystrašený a stresovaný? Toto hodnocení pomůže odhalit, jaké emoce jsou s myšlenkou spojené.
 - **10. Co se stane, pokud ji nechám být?** Klienti mají uvážit, co by se stalo, kdyby tuto myšlenku nechali zmizet, nebo ji nebrali příliš vážně.
4. **Reflexe a závěr:** Po vyplnění šablony se klienti zamyslí nad celkovým výsledkem. Na jaké změny je tato aktivita přivedla? Jak se jejich pohled na původní myšlenku změnil? Měli by zhodnotit, jaké kroky budou dále podnikat na základě toho, co se dozvěděli.

Závěr:

Tato aktivita pomáhá klientům vyhodnotit a kriticky zkoumat jejich myšlenky. Učí je nejen jak odhalit nereálné a škodlivé myšlenky, ale také jak hledat nové způsoby přemýšlení, které mohou přinést pozitivní změnu. Vyhodnocením myšlenek se klienti učí vědomě pracovat se svým vnitřním světem a rozhodováním, což je klíčové pro jejich osobní rozvoj a duševní pohodu.



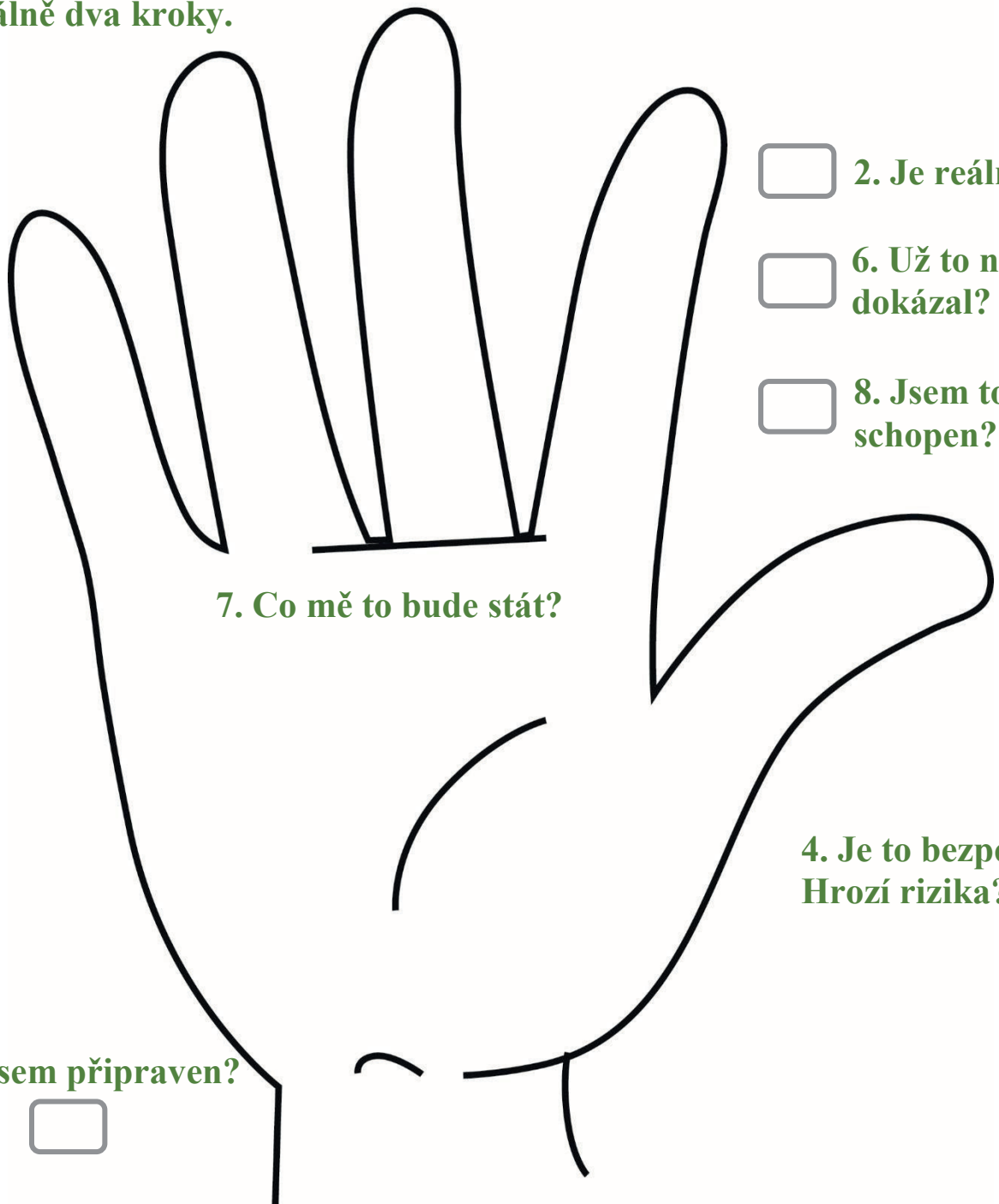
3. Rozvést – konkrétní věci
(co nejvíce podrobně).

5. Co mi to přinese?
Pozitivní.

1. Myšlenka



9. Do prstů napiš
minimálně dva kroky.



2. Je reálná?

6. Už to někdo
dokázal?

8. Jsem toho
schopen?

7. Co mě to bude stát?

4. Je to bezpečné?
Hrozí rizika?

10. Jsem připraven?



Úvod:

Tuto aktivitu jsme použili v okamžiku, kdy jsme u našich klientů zaznamenali, že si plně uvědomují své problémy, ale bylo pro ně těžké pochopit, jak je důležité se od těchto problémů uvolnit. Často si nesli těžkou emocionální zátěž, která je držela v minulosti a bránila jim v tom, aby se pohnuli vpřed. Bylo pro ně náročné vysvětlit, proč je důležité se problémů „pustit“, a jak může uvolnění této zátěže přispět k jejich vnitřní rovnováze a klidu. Tato aktivita, která využívá symboliku kamene, se ukázala jako efektivní způsob, jak klientům pomoci vizualizovat a pochopit proces odpouštění a uvolnění.

Cíl aktivity:

Tato aktivita má za cíl pomoci klientům, kteří čelí těžkým životním situacím, jako je bezdomovectví nebo jiná tíživá situace, pochopit proces odpouštění a uvolnění se od minulých problémů a zátěží. Cílem je naučit je, jak se zbavit emocionálních zátěží, které si nesou, a jak začít žít přítomností místo toho, aby se nechali ovládat minulými křivdami.

Potřebné pomůcky:

- Kámen (nebo jiný předmět, který může symbolizovat problém)
- Papír a tužky
- Klidné místo pro skupinovou aktivitu

Příprava:

1. Představte si, že klienti, kteří jsou v těžké životní situaci, nesou nejen fyzické zátěže, ale i duševní a emocionální. Tato aktivita je způsob, jak jim pomoci tyto zátěže lépe pochopit a začít uvolňovat.
2. Vytvořte klidné a bezpečné prostředí pro tuto aktivitu, aby se klienti cítili pohodlně a byli otevřeni sdílení a reflexi.

Průběh aktivity:

1. **Úvodní část – vysvětlení konceptu:** Začněte aktivitu otázkou: „Kdy je kámen těžký?“ Nechte klienty zamyslet se nad touto otázkou a sdílet jejich odpovědi. Poté vysvětlíte, že kámen je těžký tehdy, když se ho snažíme držet, táhnout za sebou, nebo ho tlačit vpřed. Podobně to platí i pro naše problémy – jsou těžké jen tehdy, když se jich držíme, když je neustále přetahujeme nebo se k nim vracíme.
2. **Aktivní část – seznámení s kamenem:** Rozdejte každému účastníkovi kámen (nebo jiný symbolický předmět). Povězte jim, že tento kámen představuje jejich osobní problémy, zklamání nebo tíživé zážitky, které prožívají.

Nyní si každý klient vezme svůj kámen do ruky a zamyslí se nad tím, co symbolizuje pro něj. Ptejte se:



Co pro vás tento kámen znamená?

- Jaké problémy či bolesti si s ním spojíte?

Nechte klienty krátce napsat nebo říct, co jejich kámen (problém) v jejich životě představuje.

3. **Reflexe – co se stane, když kámen táhneme za sebou:** Po chvíli se zaměřte na to, co se stane, když kámen (problém) neustále držíme, táhneme nebo tlačíme vpřed. Vysvětlíte, že tento proces vede k vyčerpání, ať už psychickému nebo fyzickému. Když se stále soustředíme na naše problémy, ubírá nám to energii a neumožňuje nám to jít dál.

Nechte klienty držet kámen ve své ruce a zeptejte se:

- Jak se cítíte, když stále držíte tento kámen?
- Jak se vám zvedá nálada a co cítíte ve svém těle?

Zeptejte se, jestli mají zkušenosti, kdy se cítili „vyčerpání“ z toho, že se neustále soustředili na své problémy.

4. **Pustit kámen – proces uvolnění:** Teď přichází klíčová část aktivity – uvolnění. Povězte účastníkům, že stejně jako s kamenem, i oni mají možnost se rozhodnout, zda budou dál táhnout svou minulost, nebo ji pustí. Neznamená to zapomenout, ale přestat neustále držet emocionální zátěž.

Nechte klienty vyzkoušet, jaké to je, když se rozhodnou kámen odložit na zem. Podpořte je v tomto rozhodnutí a ptejte se:

- Jaký je to pocit, když necháte kámen na zemi?
- Co se změnilo, když ho pustíte?

Poté je vyzvěte, aby napsali nebo řekli, co je pro ně klíčovým krokem k tomu, aby se „kamenů“ v jejich životě pustili. Může to být například odpouštění, změna pohledu na problém nebo přijetí své situace.

5. **Skupinová diskuse a sdílení:** Po této aktivitě si sedněte do kruhu a nechte účastníky sdílet své pocity. Ptejte se:
 - Jaké to bylo pustit kámen?
 - Co pro vás tento proces znamená?
 - Jaké kroky můžete podniknout, abyste se v životě zbavili podobných zátěží?

Závěr aktivity:

Zakončete aktivitu tím, že shrnete hlavní body. Povězte klientům, že odpouštění je proces, který může trvat, ale rozhodnutí „pustit kámen“ je první krok k osvobození. Připomeňte jim, že jejich problémy nezmizí, ale mohou se rozhodnout je už dál netahat a najít způsob, jak žít s větším klidem a rovnováhou.

Zároveň je důležité, aby klienti věděli, že odpouštění není jen pro ostatní, ale i pro sebe. Uvolnění zátěže není známkou slabosti, ale síly.



Úvod:

Tuto aktivitu jsme využili v okamžiku, kdy jsme zaznamenali, že naši klienti zaměřovali svou pozornost pouze na věci, kterých nedosáhli, a propadali skepsi. Byli zahlceni myšlenkami na to, co jim chybí, což vedlo k pocitům beznaděje. Tato aktivita se ukázala být užitečná také u jedné klientky, která naopak začala vykazovat nezdravé, přehnané sebevědomí. Možná to byl obranný mechanismus, který jí pomáhal vyrovnat se s nejistotou, ale její okolí ji začalo vnímat jako arogantní. V obou případech jsme se rozhodli zaměřit na vděčnost, aby se klienti naučili vidět hodnotu v tom, co mají, a začali se soustředit na to, co jim dává sílu, místo toho, aby neustále řešili nedostatky a pocit nedostatečnosti.

Cíl aktivity:

Tato aktivita má za cíl pomoci klientům zaměřit se na pozitivní aspekty jejich života, a to i v těžkých a náročných situacích. Cílem je naučit je věnovat pozornost věcem, za které mohou být vděční, i když jejich okolnosti nejsou ideální. Tato aktivita se zaměřuje na to, že vděčnost není závislá na okolnostech, ale na našem pohledu na svět. Klienti si mají uvědomit, že každý den a v každé situaci je možné najít něco, za co můžeme být vděční. Tato aktivita může sloužit i jako nástroj pro naladění na pozitivní myšlenky před spaním, což nám může pomoci lépe spát a začít nový den s lepší energií.

Potřebné pomůcky:

- Malý předmět, který klienti mohou držet v ruce (například korálek, malý kamínek, klíč nebo jiný symbolický předmět, který je pro klienty snadno dostupný)
- Papír a tužky
- Klidné místo pro aktivitu

Příprava:

1. Tato aktivita se zaměřuje na pozitivní myšlení, které může být užitečné v každodenním životě, ale také jako nástroj pro relaxaci před spaním. Klienti často čelí těžkostem, a proto je důležité jim ukázat, jak vnímat i malé věci v životě, za které mohou být vděční.
2. Vytvořte příjemné prostředí, ve kterém se klienti budou cítit uvolněně a bezpečně, aby se mohli soustředit na reflexi vděčnosti.

Průběh aktivity:

1. **Úvodní část – vysvětlení konceptu vděčnosti:** Začněte aktivitu otázkou: „Za co všechno můžete být dnes vděční?“
Nechte klienty zamyslet se nad touto otázkou a sdílet své odpovědi. Vysvětlete, že vděčnost není závislá na tom, jak těžké jsou naše okolnosti, ale na našem pohledu na ně. I v těžkých situacích můžeme najít věci, za které jsme vděční.



Důležité je, že vděčnost nám pomáhá zaměřit naši pozornost na to, co je v našem životě pozitivního, místo toho, abychom se soustředili pouze na to, co nám chybí nebo co je negativní.

2. **Aktivní část – symbol vděčnosti:** Rozdejte klientům malý předmět, který budou držet v ruce. Tento předmět bude sloužit jako symbol vděčnosti. Povězte jim, že tento předmět má představovat věci v jejich životě, které jsou pro ně hodnotné, i když se nacházejí v těžké životní situaci. Může to být třeba vzpomínka na dobrý okamžik, pocit podpory od druhých, nebo třeba zdraví a možnost dýchat.

Nechte každého klienta se na chvíli soustředit na předmět ve své ruce a přemýšlet, za co všechno mohou být vděční právě dnes. Může to být cokoli – od drobných věcí, jako je teplé jídlo, až po větší věci, jako je podpora od přátel nebo rodiny.

Ptejte se:

- Co pro vás tento předmět symbolizuje?
- Jaké konkrétní věci ve vašem životě vás naplňují vděčností, i když jsou vaše okolnosti náročné?

Nechte klienty chvíli přemýšlet a napsat nebo říct, co cítí. Mohou si také napsat 3 věci, za které jsou dnes vděční.

3. **Reflexe – vděčnost jako nástroj pro klid:** Nyní se zaměřte na to, jak může vděčnost ovlivnit naše každodenní myšlení, a především náš stav před spaním. Vysvětlete, že vděčnost může pomoci zklidnit mysl a připravit ji na odpočinek. Pokud se zaměříme na pozitivní věci v našem životě, můžeme se zbavit stresu a obav, které by nás mohly rušit při usínání.

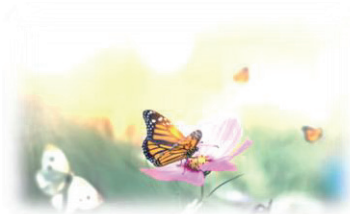
Nechte klienty přemýšlet o tom, jaké pozitivní věci si přejí mít na mysli před spaním, ať už jde o drobnosti nebo velké věci, které je těší. Jakmile se dostanou do režimu vděčnosti, mohou se cítit klidněji a připravenější na dobrý spánek.

Ptejte se:

- Jak vám pomohlo soustředit se na vděčnost?
- Jaké věci vám dávají pocit klidu a pohody?
- Jak byste tuto praxi mohli využít před spaním, abyste si ulevili od stresu?

Závěr aktivity:

Zakončete aktivitu tím, že klientům připomenete důležitost vděčnosti jako nástroje pro zlepšení duševního a emocionálního zdraví. Vděčnost nám může pomoci zaměřit se na pozitivní věci, které máme, i v těžkých chvílích. Tato praxe může být užitečná nejen během dne, ale i jako součást naší večerní rutiny, která nám pomůže zklidnit mysl a lépe spát.





Check-list pro svépomocnou skupinu



Tato tabulka slouží jako **praktická pomůcka pro organizaci, průběh a reflexi svépomocného setkání**, které je realizováno v rámci projektu Housing First. Cílem je zajistit příjemné, bezpečné a podnětné prostředí pro všechny účastníky, a zároveň posílit roli klienta–koordinátora v rámci vedení skupiny.

Check-list je rozdělen podle časového rámce:

- před zahájením,
- po zahájení, během
- setkání, po ukončení
- a podle oblasti odpovědnosti (např. exteriér, interiér, organizátor, koordinátor, atmosféra).

Popis rolí:

- **Organizátor**
Zaměstnanec organizace, který zajišťuje zázemí a podporu pro svépomocnou skupinu. Má odpovědnost za technické a metodické zajištění setkání, včetně podpory koordinátora.
- **Koordinátor (klient)**
Klient zapojený do projektu Housing First, který se aktivně podílí na přípravě a vedení svépomocného setkání. Jeho role je motivující a posiluje zkušenost se zvládnutím odpovědnosti a vedením skupiny. Spolupracuje s organizátorem.

Možnost doplnění vlastních kontrolních bodů:

Na konci každé tematické části je možné (a doporučené) dopsat vlastní podněty ke kontrole dle individuálních potřeb nebo zkušeností z konkrétních skupin. Tento prostor slouží k tomu, aby check-list zůstal živým nástrojem, který reaguje na měnící se potřeby účastníků a prostředí.

Kdy provést	Oblast - osoba	Co kontrolovat	ANO=1 NE=0
Před zahájením	Exteriér	Je místo setkání z dálky viditelně označené?	
Před zahájením	Exteriér	Nejsou nikde žádné fyzické nebo psychické překážky u vstupu?	
Před zahájením	Exteriér		
Před zahájením	Exteriér		
Před zahájením	Exteriér		
Před zahájením	Exteriér		
Před zahájením	Exteriér		
Před zahájením	Interiér	Je vyvětráno a tím je vzduch bez zápachů?	
Před zahájením	Interiér	Hraje vhodná podkresová hudba (vzhledem k denní době a cílové skupině)?	
Před zahájením	Interiér	Hlasitost hudby je adekvátní?	
Před zahájením	Interiér	Teplota vzduchu je adekvátní a byla provedena kontrola (klimatizace, topení)?	
Před zahájením	Interiér	Osvětlení je dostatečné?	
Před zahájením	Interiér	Jsou viditelné případné jmenovky pro pozvané návštěvníky?	
Před zahájením	Interiér	Dekorace a výzdoba je aktuální a nepoškozená?	
Před zahájením	Interiér	Je k dispozici Wi-Fi?	
Před zahájením	Interiér	Je heslo k Wi-Fi dostupné?	
Před zahájením	Interiér	Jsou přístupné toalety?	
Před zahájením	Interiér	Vybavení toalet je doplněno (potřeby)?	
Před zahájením	Interiér		
Před zahájením	Interiér		
Před zahájením	Interiér		
Před zahájením	Interiér		
Před zahájením	Interiér		
Před zahájením	Koordinátor	Prezenční listina je aktuální a zkontrolována?	
Před zahájením	Koordinátor	Před zahájením jsou přítomny všechny organizující osoby?	
Před zahájením	Koordinátor	Byla provedena kontrola funkčnosti IT systému, PC, tabletů a WiFi (včetně případných aktualizací), dataprojektor apod.?	
Před zahájením	Koordinátor	Má připravené téma setkání nebo podklady?	
Před zahájením	Koordinátor	Má dostatek času před začátkem pro domluvu s organizátorem?	
Před zahájením	Koordinátor	Přivítal účastníky a představil téma?	

Během setkání	Koordinátor	Udržíje přátelskou a otevřenou atmosféru?	
Během setkání	Koordinátor		
Během setkání	Koordinátor		
Během setkání	Koordinátor		
Během setkání	Koordinátor		
Během setkání	Koordinátor		
Během setkání	Koordinátor	Pozdravil při vstupu návštěvníků (ideálně jako první s úsměvem)?	
Během setkání	Koordinátor	Začal se zahájením setkání?	
Během setkání	Koordinátor	Představil prostory(toalety, občerstvení apod.) a program setkání?	
Během setkání	Koordinátor	Komunikuje koordinátor s návštěvníky s očním kontaktem a úsměvem - přívětivým vystupováním?	
Během setkání	Koordinátor	Je složení sortimentu jídel vyhovující dle typu CS?	
Během setkání	Koordinátor	V případě občerstvení. Proběhlo seznámení s alergeny?	
Během setkání	Koordinátor	Všiml si návštěvníků jestli mají v průběhu setkání k dispozici pití a občerstvení?	
Během setkání	Koordinátor	Poděkoval návštěvníkům za návštěvu?	
Během setkání	Koordinátor	Bylo rozlučení v úsměvem a očním kontaktem?	
Během setkání	Koordinátor	Pozval koordinátor návštěvníky na další setkání?	
Během setkání	Koordinátor	Zajímá se o spokojenost návštěvníků a porozumění tématu?	
Během setkání	Koordinátor	Je koordinátor viditelně milý a pozorný k návštěvníkům?	
Během setkání	Koordinátor	Není zaznamenáno nevhodné chování koordinátora (hlasitý smích, komentování návštěvníků, interní komunikace)?	
Během setkání	Koordinátor	Je koordinátor vhodně oblečen?	
Během setkání	Koordinátor	Je oblečení koordinátora čisté?	
Během setkání	Koordinátor	Je koordinátor vhodně upraven (vlasy, ruce, čistota)?	
Během setkání	Koordinátor	Prostor na stole kolem koordinátora je uklizený (není nadměrné množství papírů, sklenic apod.)?	
Během setkání	Koordinátor		
Během setkání	Koordinátor		
Během setkání	Koordinátor		
Během setkání	Koordinátor		
Během setkání	Koordinátor		
Během setkání	Koordinátor		

Během setkání	Prostor pro setkání	Nápoje a občerstvení je vždy doplněné?	
Po skončení setkání	Prostor pro setkání	Byl proveden úklid?	
Během setkání	Atmosféra	Účastníci se mají prostor vyjádřit?	
Během setkání	Atmosféra	Nedochází k přerušování, výpadům nebo dominanci?	
Během setkání			
Během setkání			
Během setkání			
Během setkání			
Během setkání			
Po ukončení	Koordinátor	Podílel se na závěrečném shrnutí a zpětné vazbě?	
Po skončení setkání	koordinátor	Byla provedena kontrola zásob (flipchart, fixy apod.) + doplnění nákupního seznamu na další setkání?	
Po skončení setkání	koordinátor	Provedena kontrola protékající vody (např. toalety)?	
Po skončení setkání	koordinátor	Provedena kontrola uzavření všech oken?	
Po skončení setkání	koordinátor	Provedeno vypnutí světel, hudby a dalších nepotřebných přístrojů?	
Po skončení setkání	Koordinátor	Jsou nahlášeny rozbité věci a jiné mimořádné události?	
Po skončení setkání	Koordinátor	Světla, hudba, topení/klimatizace bylo vypnuto?	
Po skončení setkání	koordinátor	Kontrola všech prostor a toalet provedena?	
Po skončení setkání	koordinátor		
Po skončení setkání	koordinátor		
Po skončení setkání	koordinátor		
Po skončení setkání	koordinátor		
Po skončení setkání	koordinátor		
Před zahájením	Organizátor	Proběhla porada s koordinátorem a dalšími organizátory?	
Před zahájením	Organizátor	Koordinátor je podpořen a ví, co je jeho role.	
Před zahájením	Organizátor	Jsou pořadatelé proškoleni v aktuálním motivačním programu?	
Před zahájením	Organizátor	Bylo provedeno připomenutí "TOP 5 priorit" pro setkání?	
Před zahájením	Organizátor	Bylo provedeno seznámení návštěvníků s novými návštěvníky případnými zaměstnanci?	
Před zahájením	Organizátor		
Před zahájením	Organizátor		
Před zahájením	Organizátor		

Prostor pro vaše nápady a poznámky

Tato stránka je určena jen pro vás. Zapište si vše, co vás napadne — myšlenky, připomínky, úkoly, dojmy nebo plány do budoucna.

Ať už jde o rychlou poznámku nebo rozpracovaný nápad, toto místo vám pomůže uchovat inspiraci, která by jinak mohla zmizet.

