

Rozvojem osobnosti ke zdravému a spokojenému životu

Projekt Být úspěšný

Mgr. Magda Nováčková
metodička projektu
Elio, o.s.





Obsah

- poukázat na důležitost propojení psychiky a zdraví jedince
- přinést několik praktických návrhů a konceptů při práci s třídním kolektivem prostřednictvím praktické ukázky z programu Být úspěšný
- diskuse nad tématem a vaše dotazy



Elio Východiska – prvky pozitivní psychologie

Spokojenost (štěstí) a zdraví

- Výzkum (Cohen a kol. 2003; C. Ryffová a kol. 2004; B. L. Fredricksonová 2009)

pocit štěstí a spokojenost se životem ovlivňují zdraví



Elio Východiska – prvky pozitivní psychologie

Co je štěstí? (Seligman)

- prožívání pozitivních emocí: radost, láska, vděčnost, naděje a další
- štěstí plynoucí z našich aktivit a životní angažovanosti
- nalezení smyslu, který přispívá našemu smysluplnému životu. Smysl, se nám daří realizovat obvykle tehdy, když využijeme svoje silné stránky a přednosti ve službě něčeho, co nás přesahuje.
- pozitivní mezilidské vztahy
- úspěšný výkon v prac. nebo studijní oblasti



Elío Principy práce se třídou

- pohled na ty stránky života, které byly v dosavadním pojetí zaměřené na konflikty, rizika, problémy
- podpora světlých stránek osobnosti
- flourishing – „rozkvět“ – pět aspektů šťastného a naplněného života:
 - pozitivní emocionalitu,
 - angažované zapojení do aktivit,
 - rozvoj kvalitních mezilidských vztahů,
 - prožívání smysluplné existence
 - pracovní/studijní úspěšnost.



Elío Principy práce se třídou

Flourishing:

- nastolit takové prostředí, aby žáci prožívali **více pozitivních emocí** (radost, klid, zájem, inspirace) než těch negativních (úzkost, strach, hněv, opovržení).
- Nabídka takových aktivit, v nichž žáci zažijí pocit **aktivního zapojení** a ponoření do činností, který jim přinese **zážitek úspěchu**, přispěje k prohloubení jejich schopností a dovedností a **upevnění sociálních vztahů**.
- cíleně vyzdvihovat a podporovat ty způsoby chování a jednání, které nejsou zaměřeny pouze na uspokojení svých vlastních potřeb, ale mají **sebepřesahující dosah** v různých formách prosociálního chování.





Projekt Být úspěšný

reg. č. CZ.2.17/3.1.00/36136

Číslo OP CZ.2.17
Název OP OP Praha Adaptabilita
Prioritní osa 17.3
Název prioritní osy: Modernizace počátečního vzdělávání



Realizátor: ELIO, o.s.

Realizace: 1. běh 09/2013 – 05/2014
2. běh 03/2014 – 03/2015





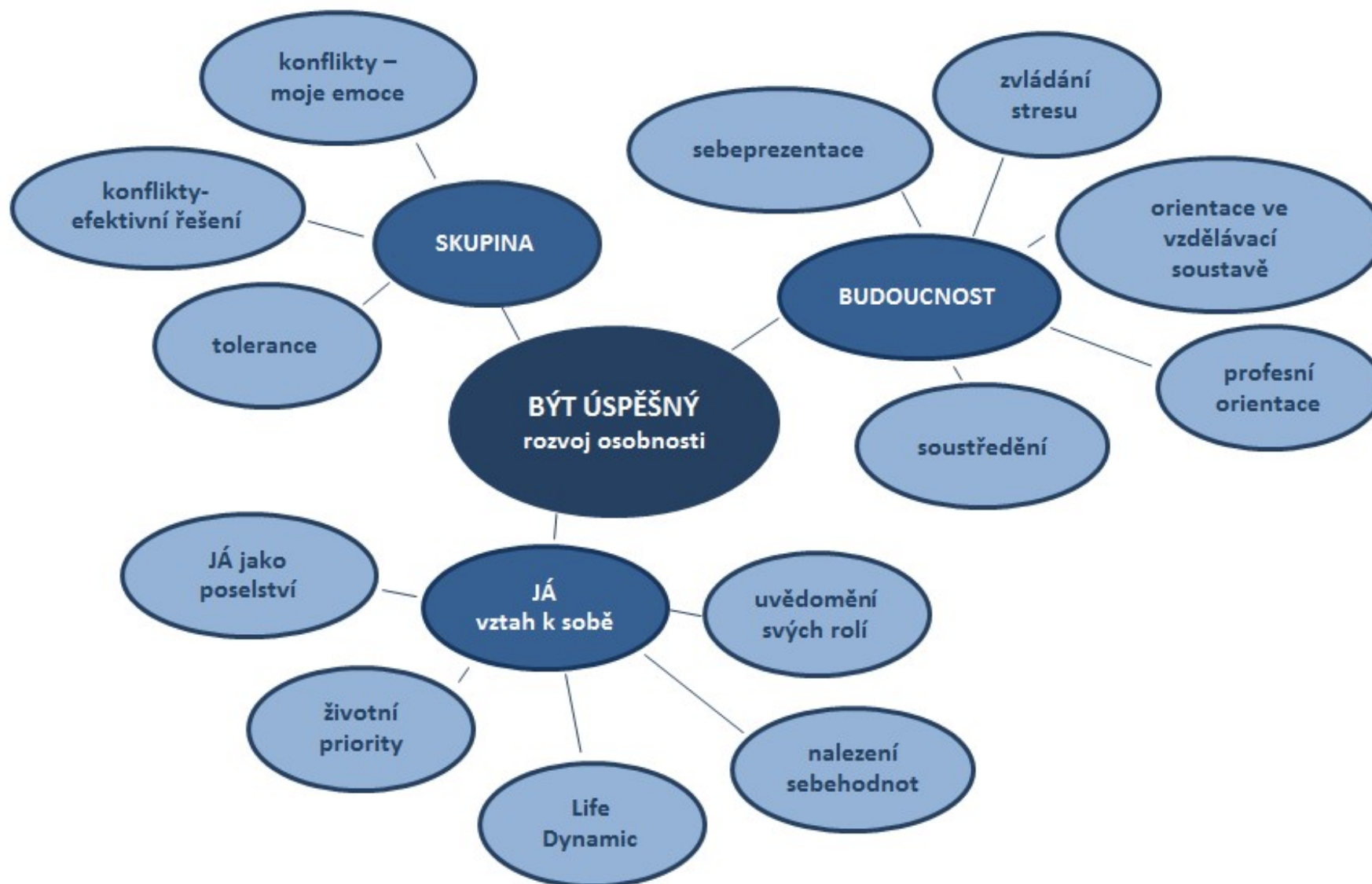
Cíle projektu

- pomáhá studentům identifikovat a prakticky usměrňovat jejich silné stránky a charakterové přednosti
- učí studenty realističtějšímu a flexibilnějšímu způsobu myšlení
- zvyšuje schopnosti studentů řešit každodenní problémy a čelit běžným stresorům typickým pro období dospívání
- podporuje jejich optimismus
- podporuje rozvoj kompetencí, které vedou k zodpovědnosti za vlastní rozhodnutí a chování
- podporuje otevřenost a pozitivní vnímání různých aspektů života
- schopnost spolupráce a respekt k druhým
- rozvoj vlastních schopností v souladu s reálnými možnostmi





Oblasti projektu



Projekt
BÝT ÚSPĚŠNÝ
pomáhá
žákům a
studentům
prezentovat
své
schopnosti.

Projekt
BÝT ÚSPĚŠNÝ
pomáhá žákům
a studentům
usnadnit
orientaci
na trhu
práce.

BÝT ÚSPĚŠNÝ

... a co chceš v životě ty ?

Projekt
BÝT ÚSPĚŠNÝ
pomáhá žákům
a studentům
dosáhnout
svých cílů.

Projekt OPPA je realizován O. S. ELIO
a spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR.

Elio



Elio

Diskuze

Dotazy





Kontakty

Elio, o.s.

Mgr. Magda Nováčková

Vršovické nám. 2/111

101 00 Praha 10

Tel.: +420 775 545 012

E-mail: magda.novackova@elio.cz

www.elio.cz

- poradenství a terapie
- rozvojové kurzy a vzdělávání
- preventivní a psychologické služby školám

