



PROFESIONALIZACE DOBROVOLNICTVÍ

Doporučení a tipy pro provádění inklusivního
školení pro dobrovolníky

OBSAH

1. Předmluva: Informace o projektu a programu školení	2
2. Tipy a pokyny k uskutečnění školení ProVol v jednoduchém jazyce	3
3. Učíme se navzájem poznávat: „Kdo jsme?“ Organizátoři a účastníci se představí	14
4. O dobrovolnictví	23
5. „Jaký nápad mám? Co chci?“ (vytknout si a formulovat cíle)	31
6. „Jak mohu dobře pracovat v dobrovolnictví?“ a „Jak mohu své myšlenky dobře vysvětlit a plánovat?“ a: „Jak mohu svoji dobrovolnou činnost dobře vykonávat?“ (Projektové a časové řízení)	38
7. „Jak mohu s lidmi dobře komunikovat?“ (komunikace)	44
8. „Jak mohu s lidmi dobře spolupracovat?“ (teambuilding & řešení konfliktů)	57 a 67
9. Další doporučení pro provedení výcviku ProVol v jednoduchém jazyce	72
10. O programu Erasmus+	88
11. Seznam obtížných slov	89
12. Poděkování lektorkám v České republice	93
13. Impressum	94

O projektu:

Professional Volunteering Crossborder (stručně "ProVol") je přeshraniční projekt mezi dobrovolnickými organizacemi z Německa, České republiky, Slovenské republiky a Rakouska. Za koordinace německého partnera „Gemeinsam leben & lernen in Europa e.V. (Společně žít a učit se v Evropě z.s.)“, vyvinuli partneři školení pro dobrovolníky, s jehož pomocí mohou dobrovolníci efektivněji plánovat a realizovat své projekty, aktivity a akce.



Aby se nadchli i lidé s poruchami učení a mentálním postižením nebo lidé s malou znalostí místního jazyka pro dobrovolné činnosti a aby byli podporováni ve své angažovanosti, vyvinul německý partner a Dobrovolnické centrum, z.s. z Ústí nad Labem /Česká republika verzi školení ProVol v jednoduchém jazyce a testovali je u dobrovolníků s postižením. Zkušenosti a výsledky prvních školení ukazují: tento přístup funguje a první účastníci/účastnice s mentálním postižením mezitím našli své dobrovolné uplatnění v domově důchodců, u hasičů nebo ve své obci.

Projekt byl podporován od září 2016 do března 2019 z programu EU Erasmus+.

O školicím programu:

Školící program je zaměřený velice prakticky a obsahuje mnoho možností procvičování, které jsou zaměřeny na to, co si účastníci/účastnice přejí a co potřebují.

Školení probíhá v jednoduchém jazyce.

Účastníkům/účastnicím zprostředkováváme, co je dobrovolnictví, jaké dobrovolnické činnosti by možná mohli provádět a jaké výhody mohou pomocí dobrovolnické práce získat. Procvičujeme s nimi jasně a realisticky formulovat svoje cíle, představy a přání a prezentovat je ostatním lidem. Následně dostanou praktické tipy, jak svoji dobrovolnickou činnost dobře plánovat a úspěšně realizovat. Pak se dozvědí, jak naplánovat svoje cíle a svoji dobrovolnickou činnost, aby pak mohli úspěšně vykonávat dobrovolnou činnost.

Kromě toho se účastníci a účastnice učí, jak lépe mluvit a spolupracovat s ostatními lidmi a jak je možné lépe řešit konflikty.

Školící program je proto velmi praktický a obsahuje mnoho možností cvičení, která jsou zaměřena na to, co účastníci chtějí a potřebují.

Naše motivace:

Doufáme, že našimi doporučeními a tipy inspirováme ostatní, aby lidi s postižením podporovali v tom, aby nebyli pouze příjemci dobrovolné činnosti, ale aby podporovali v tom, aby sami realizovali dobrovolnou práci a tak skutečně pokročili s inkluzí (začleňováním).

TIPY PRO REALIZACI V JEDNODUCHÉM JAZYCE



DOPORUČENÍ A TIPY PRO REALIZACI

Vytvořit dobré rámcové podmínky

- Pokuste se vytvořit příjemnou pracovní atmosféru, například pomocí dostatečně veliké a přátelsky zařízené učebny, kterou můžete opakovaně používat a kde je možné také rozvěsit výsledky práce, profily účastníků atd.
- Učebna by měla být bezpodmínečně bezbariérová a snadno dostupná.
- Mějte k dispozici dostatek materiálu k moderování atd., abyste mohli obsah svého učiva vždy znovu všem viditelně vizualizovat.



Zacházení s účastníky

- Vyjasněte si na začátku, zda účastníci chtějí, aby se jim tykalo nebo vykalo. Prosím, nepoužívejte jednoduše tykání pro osoby s postižením, ale používejte stejná pravidla jako pro všechny ostatní. My používáme při konkrétní pomoci při práci tykání, protože se účastníci v našich pilotních projektech rozhodli pro formu tykání. Ale byli na to hrdí, že se mohli rozhodnout sami.

- Nechte účastníky, aby toho co možná nejvíce udělali sami a především také sami rozhodovali, jaký druh dobrovolné činnosti a s jakou časovou náročností by chtěli vykonávat. Podporujte je pouze tehdy, pokud to skutečně chtějí. Nedělejte jednoduše všechno za účastníky, ale nechte je, aby si to nejdříve mohli vyzkoušet sami. A výsledky pak příliš nevylepšujte, aby pak příliš „nezářily“. Nechte výsledek být takový, jaký je, i když není tak úplně „pěkný“. Ale osoba je hrdá na to, že to udělala sama a bez pomoci.
- Nezdůrazňujte ve svých vyučovacích hodinách a materiálech postižení: Vaši účastníci nechtějí být redukováni na své postižení, ale chtějí, aby se s nimi zacházelo jako se zcela normálními účastníky. Můžete je například na začátku každé vyučovací hodiny nechat podepsat seznam účastníků.

Komunikace s účastníky

- Používejte jednoduchou řeč, mluvejte a pište v krátkých větách. V příští kapitole k tomu získáte podrobnější informace.
- Udělejte si čas a buďte trpěliví. Pracujte a mluvejte pomalu a začleňte mnoho opakování.
- Pokud výslovnost účastníků není tak dobrá, procvičujte ústní motorické dovednosti pomocí řečových cvičení, která vždy zase znovu začleňujete do školení. To může být procvičováno například pomocí zpěvu, rýmů a slovních hříček.
- Pokud existují omezení motoriky, je možné začlenit také motorická cvičení, jako například pomocí her rukou a prstů.



- Hodně pracujte s obrázky, přičemž byste měli používat jen obrázky, které nejsou příliš malé, které mají jasné a ne příliš bledé barvy, kdy je význam a obsah jednoznačný, to znamená, že obraz jednoznačně znázorňuje objekt a obsah a nejsou nutné žádné další interpretace.
- uvolňovací, pohybová a koncentrační cvičení atd. Na konci příručky najdete malý výběr takovýchto her a cvičení.
- Zahajujte a ukončujte školení vždy se stejným rituálem, například na začátku zábavnou raketou (popis metody na konci příručky) a se vždy stejným rituálem při rozloučení (stejná slova, tleskání v určitém sledu).

Metody školení

- Uzpůsobte školení tak, aby bylo co nejvíce interaktivní, protože lidé s poruchami učení nebo mentálním postižením se často nemohou soustředit po dlouhou dobu. Používejte hry rolí, mezitím dělejte vždy znovu



Při zapojování do dobrovolné činnosti

- Měla by být zohledněna motivace a přání účastníků.
- Dávejte ale pozor na to, aby očekávání účastníků zůstávala vůči dobrovolnictví realistická: zpravidla nebude někdo s mentálním a/nebo tělesným omezením moci a smět dělat všechno, co si představuje. Pokud některý účastník bude smět například pracovat u dobrovolných hasičů, pak on nebo ona pravděpodobně nebude moci jezdit k hašení požárů, ale vykonávat podpůrné služby, jako např. vysoušet a čistit hadice, čistit hasičská vozidla, pomáhat v domě spolku.
- Umožněte mnoho praktických cvičení, například tím, že napodobujete dobrovolníky a účastníci jsou tak na reálné situaci připravováni tím nejrealističtějším a nejpraktičtějším způsobem. Pomáhá i pantomima, mnoho gestikulací, mimika a řeč těla: tak si dokážeme obsah učiva lépe zapamatovat.
- V zásadě si většina organizací ještě neumí představit, že člověk s postižením u nich může pracovat jako dobrovolník. Zde je třeba vykonat mnoho přesvědčujících a přípravných prací. Je užitečné, když v organizaci máte stálou kontaktní osobu pro účely orga-

nizování a podpory. Zapojte kontaktní osobu již do fáze plánování.

Vybudujte si dobrou místní síť, především s pracovišti, která jsou otevřená vůči dobrovolnictví lidí s postižením.

Předem přesně objasněte, co je konkrétně možné, s jakými náklady a v jakém časovém horizontu. Oběma stranám musí být jasné, jakých cílů a přání má být dosaženo.

Tisk a vztahy s veřejností

Aby se změnilo celkové povědomí veřejnosti o tom, že lidé s postižením mohou být považováni za potenciálně aktivní dobrovolníky, je nutná cílená tisková práce a styk s veřejností. Referujte tedy o úspěšném dobrovolnictví lidí s postižením. Sbírejte citáty dobrovolníků, ale také ze zařízení a od lidí, kteří z této činnosti profitují.

Udělejte dobré fotky a filmové, popř. video příspěvky o činnosti lidí s postižením, které pak můžete využít pro práci s veřejností.





















Nejdůležitější je však setkání na úrovni očí a ohleduplný a uctivý přístup. Vždy zacházejte s účastníky a účastnicemi jako s dospělými!



“JAK TO ŘEKNU JEDNODUŠE?”

UVEDENÍ DO JEDNODUCHÉHO JAZYKA

Obecné tipy pro komunikaci v jednoduchém jazyce

- Jednoduchý jazyk NENÍ lehký, ale naopak může být někdy velmi těžké, abychom zredukovali naše myšlenky na to opravdu důležité a to pak ještě popsali jednoduchými slovy. Jednoduchý jazyk potřebuje procvičovat!
 - Vytvořte dobrou atmosféru při rozhovorech, při kterých se účastníci cítí hodnotní, uznávaní a cítí se dobře.
 - Buďte soucitní, ale s ostatními se setkávejte na úrovni očí jako dospělí. Respekt, uznání a úcta jsou velmi důležité.
 - Aktivní naslouchání je důležité, jen tak můžete zjistit, co váš protějšek chce, ale také chápe.
 - Využívejte více gestikulace, mimiky a řeči těla a používejte obrázky, symboly, piktogramy k tomu, aby obsah byl zprostředkován obrazně a tím i srozumitelně.
 - Mluvte pomalu a zřetelně.
 - Obsah často opakujte, pokud možno jinými slovy a příklady.
 - Používejte každodenní výrazy a vyvarujte se cizích a odborných výrazů, složeným slovům, frázím či komplikovaným a delším větám.
 - Uveďte v jedné větě pouze jednu myšlenku, jedna věta by měla zpravidla sestávat maximálně z 15 slov.
 - Přineste s sebou trpělivost a dejte sobě, ale především účastníkům dostatek času
- Používejte jednoduchá slova!
 *Špatně:* schválit, odvětit-opětovat
 *Správně:* dovolit, odpovědět
 - Používejte slova, která něco přesně popisují.
 *Špatně:* veřejná místní doprava
 *Správně:* autobus a vlak
 - Používejte známá slova. Vyhněte se odborným výrazům a cizím slovům.
 *Špatně:* workshop, akceptovat
 *Správně:* pracovní skupina, souhlasit
 - Vysvětlete těžká slova a oznamujte předem těžká slova.
 *Špatně:* pracovní rehabilitace
 *Správně:* „Pan Novotný pracoval na staveništi. Měl těžkou nehodu a už nemůže chodit. Sedí v invalidním vozíku. Teď se učí jinému povolání, při kterém může sedět ve vozíku. Těžké slovo pro toto je „pracovní rehabilitace“.
 - Používejte vždy stejná slova pro stejné věci
Například: Mluvíte o léku nebo o týmu.
 *Špatně:* Nestřídejte slova jako tableta a prášek nebo tým, pracovní skupina, kolegové a skupina.
 *Správně:* Používejte vždy jedno slovo.
Například: tableta nebo tým.
 - Používejte krátká slova.
 *Špatně:* omnibus
 *Správně:* bus
 - Pokud to nejde, oddělujte dlouhá slova pomlčkou. Pak je možné slova lépe číst (spíše v němčině)
 *Špatně:* Bundesgleichstellungsgesetz (federální zákon o rovnoprávnosti)
 *Správně:* Bundes-Gleichstellungs-Gesetz (federální zákon o rovnoprávnosti)
 - Vyvarujte se zkratk
 *Špatně:* např.
 *Správně:* například
 - Používejte slovesa a vyhýbejte se podstatným jménům (spíše v němčině)
 *Špatně:* volba, zavolání
 *Správně:* volit, zavolat

Praktické příklady jednoduchého jazyka

- Používejte jednoduchá slova!
 *Špatně:* schválit, odvětit-opětovat
 *Správně:* dovolit, odpovědět

10. Používejte aktivní slova, nepoužívejte pasivní formulace
 👎 *Špatně:* Zítra nám bude uděleno povolení. Otázky budou pokládány prostřednictvím učitele.
 👍 *Správně:* Zítra dostaneme povolení. Učitel se mě zeptá.
11. Vyvarujte se podmiň. způsobu, to jsou věty se slovy měl by, mohl by, musel by, byl by
 👎 *Špatně:* Zítra by se to mohlo podařit.
 👍 *Správně:* Zítra se to možná podaří.
12. Používejte pozitivní jazyk. Vyhněte se negativnímu jazyku, to znamená: nepoužívejte slovo NE. Toto slovo je často přehlíženo.
 👎 *Špatně:* To jsem ti nezakázal.
 👍 *Správně:* Dovolil jsem ti to.
13. Vyhněte se frázím a obraznému jazyku
 👎 *Špatně:* To jsou krkavčí rodiče.
 👍 *Správně:* To jsou špatní rodiče.
14. Pište krátké věty. V každé větě udělejte pouze jedno prohlášení. Oddělujte dlouhé věty. Pište hodně krátkých vět.
 👎 *Špatně:* Když mi řeknete, co si přejete, popř. ode mě chcete, mohu vám pomoci dál.
 👍 *Správně:* Mohu vám pomoci. Prosím, řekněte mi: Co si přejete?
15. Používejte jednoduchou konstrukci vět.
 👎 *Špatně:* Společně pojedeme na dovolenou.
 👍 *Správně:* Jedeme společně na dovolenou
16. Oslovujte osoby/čtenáře osobně.
 👎 *Špatně:* Zítra jsou volby.
 👍 *Správně:* Zítra můžete volit.
17. Používejte oslovení VY. TY se používá u dětí, lidí, které znáte a s kterými si už tykáte.

Tipy pro vytváření obrázků, textu a grafiky

1. Písmo musí být rovné.
 👎 *Špatně:* Times New Roman, Blackadder ITC, Arial kursiv
 👍 *Správně:* Arial, Lucida Sans Unicode, Tahoma, Verdana
2. Používejte velké písmo o minimální velikosti 14 nebo větší
 👎 *Špatně:* to je velikost písma 10
 👍 *Správně:* to je velikost písma 14, to je velikost písma 16, to je velikost písma 18
3. Nechávejte dostatečný prostor mezi řádky, minimálně 1,5 řádku.
4. Pište vždy text se zarovnáním vlevo a ne do bloku, ne se zarovnáním vpravo nebo uprostřed.
5. Napište každou novou větu na nový řádek.
6. Ponechávejte věty pohromadě. Někdy je stránka plná. Věta ale ještě není u konce. Napište celou větu na další stránku. Ještě lépe: Ponechte pohromadě celý odstavec.
7. Dělejte mnoho odstavců a nadpisů.
8. Používejte obrázky. Obrázky pomáhají porozumět textům. Ale obrázky se musí k textu hodit. Používejte ostré a jasné obrázky. Obrázky je nutné dobře rozpoznávat.

Tyto příklady a tipy pocházejí z knihy „Lehký jazyk“ z Lebenshilfe Bremen, publikované v roce 2013 vydavatelstvím Bundesvereinigung der Lebenshilfe e.V., z kapitoly „Pravidla jednoduchého jazyka“ str. 63 a další.

PRINCIPY PROJEKTU

Lidé zpravidla myslí u tématu „Lidé s postižením & dobrovolnictví“ pouze na angažování se **PRO** lidi s postižením, ale ne na angažovanost **OD** lidí s postižením **PRO OSTATNÍ**. Lidé s postižením dosud nejsou vnímáni jako aktéři, jako aktivní potenciální dobrovolníci. Proto dosud sotva existují příklady dobrovolné angažovanosti u lidí s postižením, zejména pak ne u lidí s poruchami učení nebo mentálním postižením.

Přitom je pro sociální a inklusivní společnost soužití a vzájemné působení všech jejích členů důležité. A všichni, kteří by se chtěli angažovat v dobrovolnictví, kteří se chtějí aktivně podílet na soužití a vzájemném působení, by k tomu měli dostat příležitost. Naše vize spočívá v tom, že při dobrovolnické angažovanosti nehledíme na lidi odděleně, zda mají postižení nebo nemají, ale zaměřujeme se následnými směry:

- Jakou motivaci, ochotu, čas a kompetence může někdo přinést v rámci angažovanosti?
- Kde a jak se může někdo s tímto potenciálem angažovat?
- Která pracoviště jsou na to vhodná? popř. Jak mohou být tato pracoviště uspořádána (např. bezbariérovým přístupem, používáním jednoduchého jazyka, otevřeností kolegů), aby byla angažovanost lidí s postižením umožněna a stala se samozřejmou?
- Jak můžeme osoby zodpovědné za pracoviště nadchnout pro inkluzi?
- Jaká podpora je k tomu nutná a jak je možné takovou podporu zorganizovat?

Aby mohli lidé s postižením vykonávat svoji dobrovolnou činnost ve smyslu posílení postavení také nezávisle a do značné míry samostatně, musí jim být – v závislosti na stávajících kompetencích a schopnostech – poskytnuty také konkrétní znalosti a dovednosti. Toho lze dosáhnout například podporou a pomocí při zapracování a pomocí poučování při úkolech, ale také pomocí školení o všeobecných tématech jako komunikace, týmová práce,

řešení konfliktů nebo plánování a provádění akcí. Především z tohoto důvodu jsme přizpůsobili školení dobrovolníků „S kompetencí v dobrovolnictví“ obsahově a také v jednoduchém jazyce, aby i lidé s poruchami učení a mentálním postižením mohli být připravováni na svoji angažovanost v dobrovolnictví.

Dobrovolná činnost osob s postižením staví často organizace před zvláštní výzvy a vyžaduje organizační a často i finanční nároky. Mohou tak být například nezbytné asistenční služby, jako doprava na pracoviště, přizpůsobení se bezbariérovosti a používání jednoduchého jazyka a také podpora v problematických situacích. Proto je často nutné, aby v zařízeních pracovali lidé, kteří mají důvěru lidí s postižením a kteří mají dostatek času na to, aby je mohli podporovat.

Kromě toho nesmíme zapomínat na to, že na lidi s postižením jsou díky jejich dobrovolné angažovanosti obzvláště kladeny nároky a že přitom mohou také dosáhnout svých fyzických a mentálních limitů. Může se tak stát, že složité postupy nejsou dostatečně pochopeny, že úkol nebo práce se stane příliš namáhavou, že neumí dost dobře zacházet s kritickým a negativními zpětnými vazbami nebo jednoduše některý úkol v důsledku svého mentálního nebo tělesného omezení nedokážou zvládnout. Proto je důležité zúčastněné osoby s postižením předem na tyto hranice poukázat a vyjasnit předem, jak to dokážou dobře zvládnout, aby při dosažení takovýchto hranic nedošlo k selhání.

Poznámka:

Následující kapitoly jsou koncipovány a znázorněny na principech jednoduchého jazyka, aby vyučujícím bylo zcela prakticky znázorněno, jak mohou sdělovat obsah z hlediska obsahu a jazyka.

VYSVĚTLIT DOBROVOLNICTVÍ A PŘEDSTAVIT PROJEKT



ÚVOD K TÉMATU DOBROVOLNICTVÍ

Chceme Vám vysvětlit:

Co je dobrovolnictví?

Co je důležité v dobrovolnictví?

Co děláme v tomto školení?

Čeho chceme tímto školením dosáhnout?

Důležité úvodní věty

To je podle nás pro vás důležité:

Účastnit se dobrovolnictví z vlastního rozhodnutí.

Dobrovolnictví je dobrovolné: To znamená:
Ty se rozhodneš, co budeš dělat,
kdy to uděláš
a jak často to budeš dělat.

Dobrovolnictví tě bude těšit.

Dobrovolnictví tě posílí.

INFORMACE O ŠKOLENÍ A O CÍLECH ŠKOLENÍ – V JEDNODUCHÉM JAZYCE

Chceme vám povědět něco o školení:

Spolek „Dobrovolnické centrum“ vytvořil společně s dalšími kolegy z německého Pasova, České republiky, Rakouska, Anglie, Rumunska a Slovenska vzdělávací program, abyste se mohli naučit něco o dobrovolnictví.

Protože pro nás je důležité:

Také lidé s postižením mohou vykonat něco dobrého: něco dobrého pro ostatní lidi a dobrého pro společnost.

Toto se naučíte prostřednictvím školení:

Pak budeš vědět, jakou činnost můžeš jako dobrovolník vykonávat.

Naučíš se důležité schopnosti pro svoji práci jako dobrovolník.

Můžeš svoje znalosti uplatnit kdekoliv - i v místě tvého bydlení. Bez ohledu na to, co jako dobrovolník děláš.

Díky dobrovolné činnosti jsi součástí společenské komunity zde v místě a lidé tě lépe poznají.

Jsi občanem jako všichni ostatní. Můžeš tak také vykonávat dobrovolnou činnost!

Vysvětlím vám různé věci,
abyste mohli lépe pracovat.
A naučíte se mnoho nového.

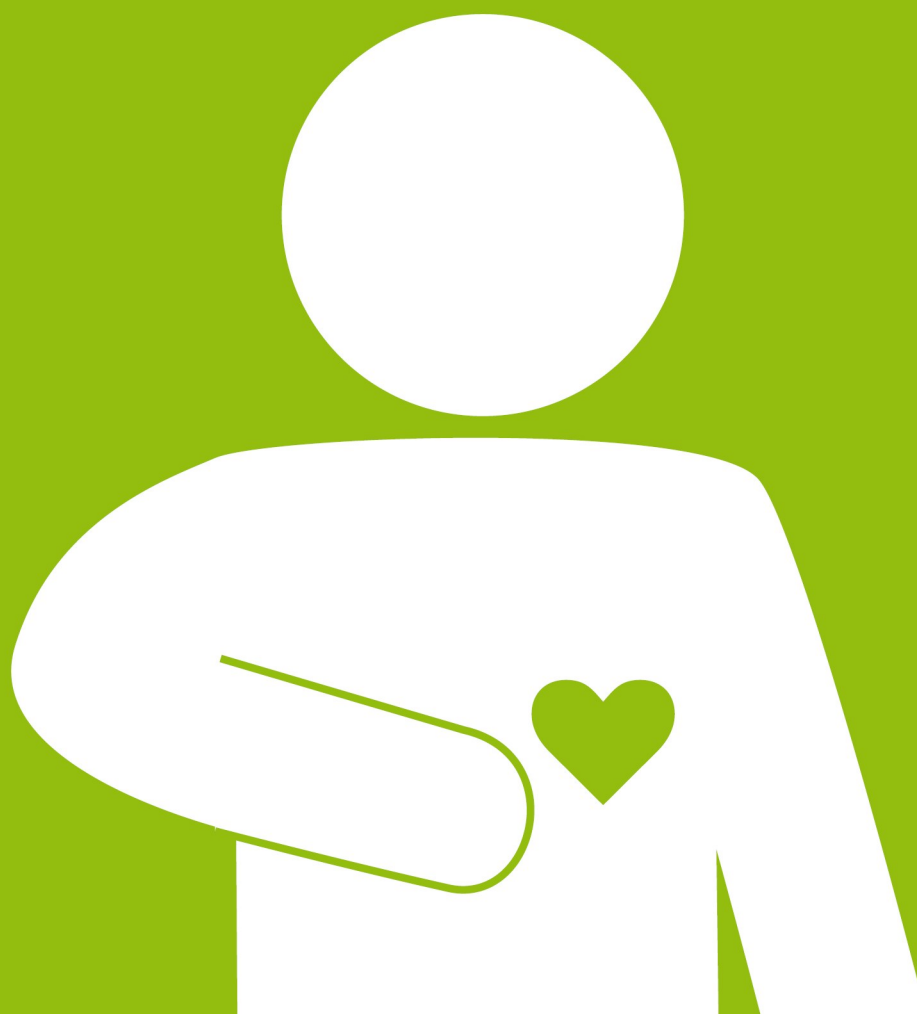


Na konci školení budete
odborníci na dobrovolnictví.

My všichni pak společně uděláme pro naši společnost
něco dobrého.



**PŘEDSTAVIT VLASTNÍ ORGANIZACI
A SEBE SAMÉHO,
NAUČIT SE POZNÁVAT JINÉ OSOBY
– V JEDNODUCHÉM JAZYCE**



ORGANIZÁTOŘI A ÚČASTNÍCI SE PŘEDSTAVÍ

POZNÁMKA: V této části se jedná o to, abyste sebe sami a také vaši organizaci představili v jednoduchém jazyce, ale aby se také vaši účastníci naučili se představovat. To byste měli pak konkrétně procvičovat formou hry rolí, jak se na začátku v místě výkonu dobrovolné činnosti sami představíte kolegům, obyvatelům, hostům, účastníkům atd.

Zde je příklad v jednoduchém jazyce jak představit spolek „Dobrovolnické centrum“ v Česku a také vedoucí školení na německé straně paní Margot Bofinger.

O Spolku

Nyní vám povím něco o mé organizaci „Dobrovolnické centrum“. Tato organizace je v Ústí nad Labem. Ředitelka se jmenuje Lenka Černá a dobrovolníky má na starost Štěpánka Motejlová. Lenka Černá řídí a vede lidi, kteří pracují pro organizaci. Vysvětluje lidem, jak práce funguje. Stará se o to, aby všechno fungovalo.

To je logo organizace:



**dobrovolnické
centrum**

Varianta 1: Tato organizace chce:

Tato organizace chce:

aby všichni lidé společně žili v míru;

aby všichni lidé měli stejná práva a stejné šance.

Je jedno, jestli je člověk mladý nebo starý, jestli má člověk postižení, jestli je to muž nebo žena, jestli lidé pocházejí z cizí země, jestli má někdo práci nebo ne; aby se každý mohl stát dobrovolníkem nebo dobrovolnicí.

Každý člověk je stejný a může učinit něco dobrého.

Každý člověk něco ví nebo něco umí. Ty také.

Každý člověk se může od druhého člověka něco naučit.

Každý člověk se může naučit něco od tebe.

V jiných zemích žijí také lidé. Od těchto lidí je také možné se něco naučit.

Spolek spolupracuje s lidmi z různých zemí. Tak například s lidmi z Anglie, České republiky, Rakouska, Slovenska a Rumunska. Tyto země patří do Evropy.

POZNÁMKA:

Často má smysl lekce opakovat, aby si žáci mohli obsah lépe zapamatovat a lépe vám porozumět. Zde je nyní příklad, jak bychom mohli např. znovu představit vlastní organizaci na příští hodině.

Varianta 2: Co dělá naše organizace?

Co dělá naše organizace? Jak se jmenuje?

Kde se nachází?

Dobrovolnické centrum

Má logo, které můžeme vidět všude na dokumentech, a lidé tak poznávají, že to je tato organizace.

Čeho chce Dobrovolnické centrum dosáhnout?

Aby všichni lidé spolu žili dobře a bez hádek.

Aby všichni lidé byli součástí naší společnosti.

Aby všichni lidé měli stejné příležitosti k účasti na životě ve společnosti.

Aby všichni lidé utvářeli život společně.

Aby mnoho lidí pracovalo jako dobrovolníci a udělalo něco dobrého pro společnost.

Proto vám ukážu, proč je dobrovolnictví dobrá věc pro tebe a pro společnost.

Dám ti tipy, jak můžeš jako dobrovolník dobře pracovat.

Varianta 3: Co dělá naše organizace?

Co dělá Dobrovolnické centrum?



Dobrovolnické centrum shromažďuje dobré nápady, z kterých vznikají projekty (úkoly). V projektech pomáhají lidé jiným lidem, kteří potřebují pomoc.

V projektech se lidé lépe poznávají. Přitom je jedno, zda ti lidé jsou staří, mladí, postižení nebo pocházejí z jiné země.

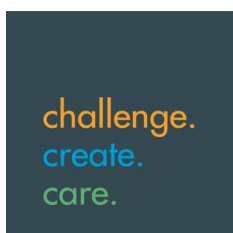
Dobrovolnické centrum spolupracuje s lidmi a skupinami z celého Německa a Evropy.



Učí se od sebe navzájem a vyměňují si své ideje a nápady.

Spolek potřebuje peníze na projekty. Společenství evropských zemí (Evropská Unie) například poskytuje peníze na toto školení dobrovolníků.

Spolek také získává nějaké peníze od členů spolku, obcí, firem a soukromých sponzorů. Tak například firma s názvem Knauf Insulation mnoho let podporuje dobrovolníky a dobrovolnice v našem Ústeckém kraji.



Lektor nebo lektorka se představuje

Lektorka se představuje:

Moje jméno je Margot Bofinger.
(převzata německá lektorka)

Mnozí z vás mě už znají.

Je mi 70 let.

Bydlím také v Eggenfeldenu.

Ráda zpívám. Ráda chodím do divadla.
Ráda se setkávám s přáteli.



Pracovala jsem jako fyzioterapeutka. To znamená: Pomáhala jsem lidem: Když mají lidé bolesti v zádech, v pažích nebo v nohách a už se nemohou dobře pohybovat. Já jsem lidi masírovala a prováděla s nimi cviky, aby zas mohli lépe chodit a lépe se pohybovat.

Ted' už nemusím pracovat za peníze. Jsem v důchodu.

Ale pracuji hodně jako dobrovolník. Proto spolupracuji v divadle s postiženými lidmi. A s dětmi čtu ve škole, aby uměly lépe číst. Za tuto práci nedostávám žádné peníze. Ale ta práce mě velmi těší. Dělán ji ráda. Díky této práci jsem šťastná.

Já jsem ve své dobrovolnické organizaci také absolvovala školení dobrovolníka. Perdita Wingerter byla mojí učitelkou.

Hodně jsem se toho naučila. A po školení jsem byla schopná moji dobrovolnou činnost mnohem lépe vykonávat.

Proto bych chtěla toto školení dobrovolníků nyní udělat pro vás. Abyste také mohli pracovat jako dobrovolníci. A abyste byli dobře připraveni na dobrovolnickou činnost.

Účastníci se představují

Poznámka: Na začátku proved'te následující cvičení „kolo představování se“. Vytiskněte si následující otázky na listy formátu A4 na šířku, ale jenom 1 otázku na jeden list. Zalamujte je. Osoba, která se představuje, dostane do ruky kámen (nebo jiný mluvící předmět). Mluvit smí pouze osoba, která drží v ruce kámen. Odpovídá na následující otázky:

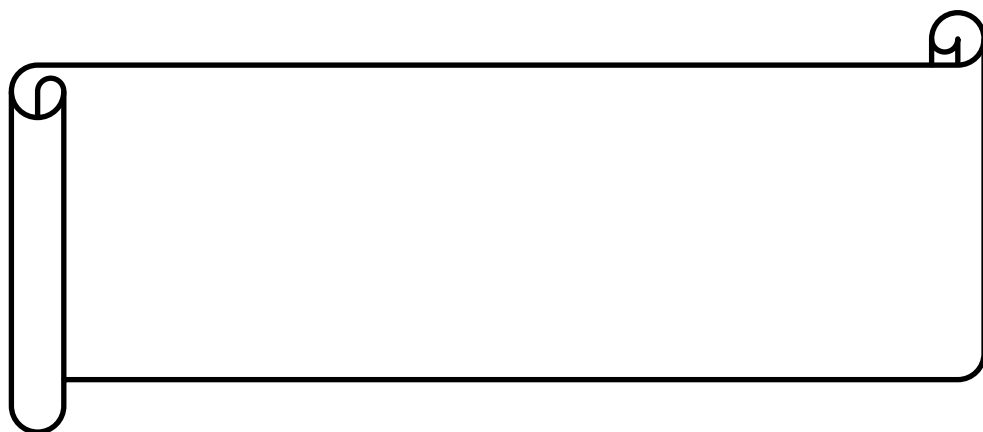
- Jak se jmenuji?
- Jak jsem starý/á?
- Kde bydlím?
- Jak jsem se dozvěděl o tomto školení?
- Proč bych chtěl absolvovat toto školení?
- Kde pracuji?
- Jaké mám záliby?
- Která hudba/film se mi líbí?
- Čím se v současné době zabývám?



Ve druhé hodině můžete společně s účastníky vytvořit profil. Nejlepší bude, když v první hodině pořídíte foto každého účastníka, která nyní přinesete s sebou. Postižení lidé, kteří nemohou psát, mohou také malovat nebo si nechat informace napsat s podporou ostatních. Profily jsou pak vyvěšeny v místnosti.

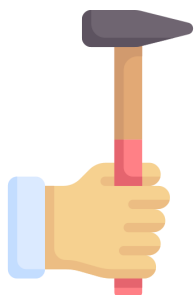
To jsem já

Moje foto



Žiji v

.....



Pracuji jako

.....



Mám rád/miluji

.....

.....

Kontaktní údaje organizace



Dobrovolnické centrum
Prokopa Diviše 1605/5
Ústí nad Labem



Telefon

+420 606 512 905



Email

dcul@dcul.cz



O DOBROVOLNICTVÍ





O dobrovolnictví

V této hodině bych vám chtěla vysvětlit:

Co je dobrovolnictví?

Proč je dobrovolná činnost pro nás dobrá?

Jakou práci můžete jako dobrovolníci vykonávat?



Co je dobrovolnictví?

„Dobrovolnictví“ – Co se v dobrovolnické činnosti dělá?

Lidé pomáhají jiným lidem, jako například:

- návštěva starých, osamělých lidí v domově důchodců,
- s někým, kdo je sám a osamělý, jít na procházku nebo s někým společně vařit nebo něco hrát nebo malovat,
- pro někoho, kdo je nemocný, jít nakupovat,
- společně zpívat ve skupině.

Lidé pomáhají zvířatům.

Lidé pomáhají v přírodě, např. v parcích, zahradách nebo na hřbitově.

Lidé pomáhají u hasičů.

Lidé pomáhají v kuchyni nebo při prodávání nebo při obsluze v komunitní kavárně. Jako například při společenské zábavě nebo pro dobrou věc.

Lidé, kteří něco takového dělají, nazýváme dobrovolníky. Tito dobrovolníci podporují komunitu a společnost.

Zopakujeme si: Co je DOBROVOLNICTVÍ?

Vzpomeň si:

Dobrovolná činnost
je dobrovolná!!!

To znamená, že ji nemusíš
vykonávat.

Za tvoji dobrovolnou činnost
nedostaneš ŽÁDNÉ PENÍZE.

Daruješ ČAS. Nezáleží na tom,
kdy ji uděláš!!!

A jak často a jak dlouho ji
děláš!!!

Můžeš si to rozhodnout sám.

Jak chceš pracovat?

1x týdně

1x měsíčně

2x týdně

2x měsíčně

Potřebuješ přestávku během
své dovolené?



Daruješ ČAS.
Nezáleží na tom,
kdy ji uděláš!!!

Nyní víš, kdo jsou DOBROVOLNÍCI:

Lidé, kteří takovouto dobrovolnou činnost vykonávají, nazýváme dobrolníky.

Dobrovolníci pracují pro jiné lidi, pro zvířata, pro přírodu nebo pomáhají při katastrofách.

Dobrovolníci podporují komunitu a společnost.

Také u nás v místě je možné vykonávat mnoho dobrovolné činnosti.



O něco později ti poskytneme několik tipů, jak můžeš pro sebe najít dobrou dobrovolnou činnost.

Řekneme ti, koho se můžeš zeptat a kdo ti může pomoci, abys vykonával dobrovolnou činnost.

Proč je dobrovolná činnost pro mě dobrá?

Jaké jsou výhody dobrovolnictví?

Proč lidé pracují jako dobrovolníci?

Existují různé důvody:

- Chcete poznat nové lidi.
- Chcete udělat něco, co vám dělá radost.
- Chcete pomáhat utvářet a zlepšovat vlastní prostředí.
- Chcete to, co dobře umíte, naučit ostatní.
- Máte osobní zájem na určitém tématu, například protože je to moje záliba, protože něco miluji nebo považuji za zajímavé.
- Chcete se něco naučit a zlepšit své vlastní vědomosti nebo schopnosti.
- Jste pochváleni za svoji dobrovolnou činnost a cítíte se lépe a jste hrdí.
- Můžete vyzkoušet něco nového.
- Můžete ukázat, v čem jste dobří.
- Můžete objevit, že něco umíte dělat dobře, co jste ale předtím nevěděli.

Další výhody dobrovolné činnosti

- Můžete ukázat, že jste dobrým člověkem a dokážete jiným lidem pomáhat. A udělali jste něco dobrého pro společnost.
- Jste spokojenější, když jste udělali něco dobrého. Ostatní vás potřebují. Cítíte se lépe. Cítíte se hrdá.
- Můžete poznávat nové lidi a možná dokonce nalézt nové přátele.
- Můžete poznávat nová místa.
- Můžete se bavit.



Jaký to mám nápad?“

„Co chci?“

STANOVIT CÍLE
A DOSÁHNOUT CÍLŮ



„Jaký to mám nápad?“ „Co chci?“

Stanovit cíle a dosáhnout cílů

Abys mohl něco dobře dělat, musíš si předem
rozmyslet:

Čeho bych chtěl dosáhnout?

Co by se mělo nakonec stát?

Co si mají lidé myslet nebo udělat?

Jak se mám na konci cítit?

Jak se mají na konci cítit ostatní?

Co mám na konci udělat?

To znamená, že je důležité:

Musíš nejdříve popřemýšlet, proč chceš něco udělat.

Musíš se zamyslet nad tím, jak to dokážeš zvládnout.

Pak se musíš rozhodnout, co uděláš.

Od počátku je zapotřebí vědět, co má být výsledkem.

Teprve pak můžeme v dobrovolné činnosti dobře pracovat.

Pokud nevíme, co má být výsledkem, pak nemůžeme
dobře pracovat.

Co je dobrý cílem?

Někdy si přeji věci, které se nestanou.

To může mít mnoho důvodů:

Nedokázal jsem přesně říci, co chci.

Pak ostatní také nevědí, co mají dělat.

Učíme se: vždy musím říci zcela přesně, co si přeji nebo co si myslím.

To znamená: Cíl musí být úplně **přesný (specifický)**.



2. Nedokázal jsem přesně říct, co se na konci přesně stane. Nedokázal jsem přesně říct, čeho bude na konci dosaženo jako konkrétního výsledku.

Učíme se: vždycky musím zcela přesně říci, jaké konkrétní výsledky mají být dosaženy.

Jako například: Kolik lidí je zapojeno. Kolik peněz bude vyděláno.

Jak se někdo na konci cítí. Co někdo na konci ví. Co někdo na konci udělá.

To znamená: Cíl musí být **měřitelný a ověřitelný**.



Proč je cíl důležitý?

Pak víš, co je důležité.

Pak vědí ostatní, co je důležité.

Pak máš dobrý základ pro tvoji dobrovolnou činnost.

Pak ho můžeš snadněji dosáhnout.

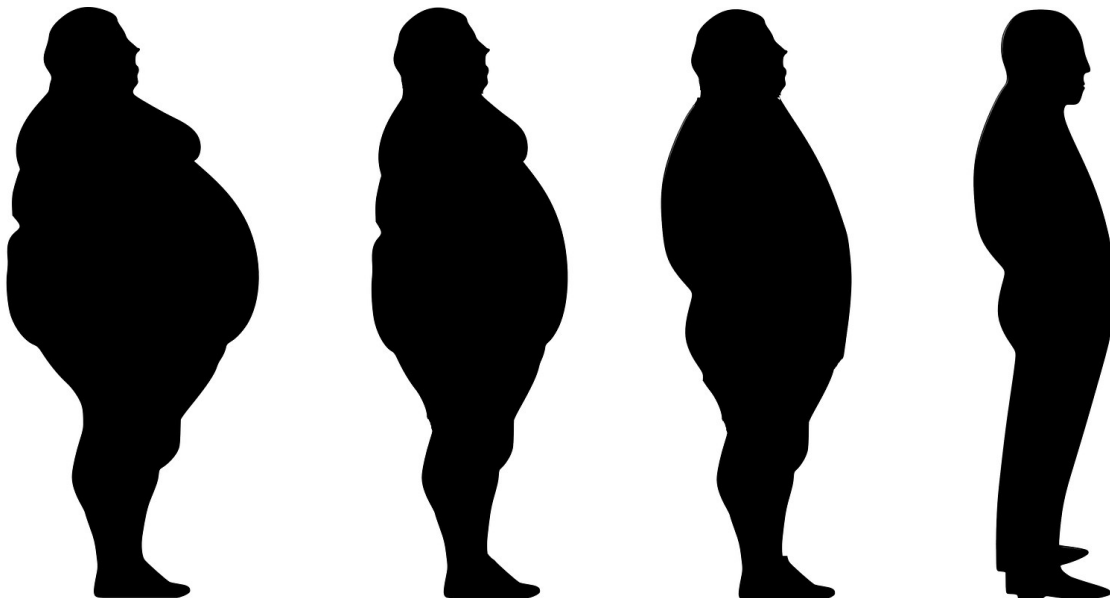
Pak můžeš svoji práci rychleji zvládnout.

Pak se naučíš lépe poznávat sama sebe.

Pak víš, jestli jsi něco zvládnul nebo ne.

Příklad, jak si stanovit cíl

Příklad: Chceš zhubnout.



Představ si: Jsi vysoký 1,70 m a vážíš 120 kg.

To se ti už nelíbí. Chtěl bys zhubnout.

Jak mohu cíl dobře stanovit?

Jak se to může podařit?

1. Cíl by měl být **přesný**:

Přesně si rozmyslíš, kolik kilogramů bys chtěl zhubnout.
Např. řekneš: chtěl bych zhubnout 5 kg.

2. Cíl musí být **časově vymezený**:

Musíš se zamyslet, jak dlouho trvá, než shodíš tolik kilogramů.

Např. Řekneš: Chci shodit 5 kilo za 5 měsíců.

3. Cíl musí být **dosažitelný a reálný**.

Například si dáš za úkol shodit 20 kilo za 2 týdny.

To nemůžeš zvládnout. To znamená, že si musíš stanovit cíl, kterého také můžeš dosáhnout.

4. Cíl musí být dobře **plánovatelný**.

Stanovíš si malé kroky, které tě potom dovedou k výsledku.
Např. každý měsíc zhubnu jedno kilo.

Jak mohu cíl dobře stanovit?

5. Pak si musíš rozmyslet, **jak** bys chtěl svého cíle dosáhnout.

Existují různé možnosti, jak dosáhnout svého cíle: Např. můžeš méně jíst. Nebo můžeš jíst méně sladkostí nebo vypít méně sladké limonády. Nebo se můžeš více hýbat a více sportovat.

Je důležité, aby tvůj plán vyhovoval i tobě. Pokud nerad sportuješ, pak tato možnost pro tebe není tak dobrá. Pak bys měl méně jíst. Nebo pokud se nechceš vzdát sladkostí, tak musíš trochu více sportovat a více se pohybovat.

6. Cíl musí být **ověřitelný**.

Po 5 měsících si můžeš ověřit: Vážím nyní o 5 kg méně? A postavíš se na váhu a vidíš, kolik vážíš.

Jiný příklad, jak si stanovit cíl

Příklad jízdy vlakem:

Představ si, že bys chtěl navštívit svoji tetu.

Teta bydlí hodně daleko.

Musíš jet vlakem.

Ty ale nevíš, kde tvoje teta bydlí.

A ty pak jednoduše nastoupíš do nějakého vlaku.

Pak sice jedeš vlakem, ale nepřijedeš ke své tetě.

Takže musíš přemýšlet hodně dopředu
a předem něco zjistit:

Kde teta přesně bydlí?

Který vlak tam jede?

Kdy vlak odjíždí?

Musím možná přestoupit?

Kolik stojí jízdenka?

Koupila jsem si jízdenku?

Mám na jízdenku dost peněz?

A až to budeš všechno vědět, zakoupíš si jízdenku,
nastoupíš do správného vlaku a dostaneš se ke své tetě.



CO MŮŽEŠ DOBROVOLNĚ DĚLAT?



Co můžeš dobrovolně dělat?

Zkusíme se nad tím zamyslet společně:

Co můžeš dělat jako dobrovolnou činnost?

Napadá tě k tomu něco?

Poznámka/Pokyn: Zde necháte účastníky odpovídat a případně můžete podávat impulzy, např. tím, že položíte fotky velikosti A4 s různými dobrovolnými činnostmi a oblastmi (viz foto v příloze) popř. pokládáním otázek, jako například:

Co dělají lidé na obrázku?

Líbí se ti tato činnost? Podle čeho to poznáš?

Chtěl bys něco takového také dělat?

Co umíš opravdu dobře?



Kde můžeš jako dobrovolník pracovat?

- v domově důchodců, v nemocnici nebo při návštěvní službě
- při sportu nebo ve sportovním klubu
- u hasičů nebo u záchranné služby
- při volnočasových nabídkách
- ve sboru, v divadle, v umělecké galerii nebo v muzeu
- v sociální organizaci
(jako např. v Charitě, v Diakonii, při rozdávání potravin, v Červeném kříži, u Maltézského kříže)
- při ochraně životního prostředí nebo u svazu na ochranu přírody
- při sousedské pomoci
- u nějakého spolku zde v místě jako např. u zahrádkářů
- v kostele, ve farnosti nebo na příklad v kostelní kavárně



Zde ještě několik nápadů, co bys mohl jako dobrovolnou činnost vykonávat:

Možná nevíš, co bys mohl jako dobrovolnou činnost vykonávat. V tom případě máme ještě mnoho nápadů, co bys mohl dělat.

Zde jsou tyto nápady:

Nejdříve si rozmysli, která činnost by se ti líbila:

Co bys chtěl dělat?

- Pomáhat starým lidem.
- Navštěvovat osamělé lidi a mluvit s nimi, něco jim vyprávět.
- Plánovat volnočasové aktivity a péči ve volném čase a pomáhat při nich.
- S lidmi hrát, malovat, vařit nebo zpívat (např. se staršími lidmi nebo s dětmi).
- Pro někoho, kdo je nemocný, chodit nakupovat.
- Mluvit na veřejnosti před lidmi a něco vyprávět.
- Zastupovat svoje zájmy a zájmy ostatních.

Kterou činnost bys mohl dobrovolně dělat?

- Pomáhat při budování a demontáži při akcích a slavnostech.
- Pomáhat u hasičského sboru: například čistit hasičské hadice nebo hasičské auto. Nebo pomáhat při hasičských slavnostech.
- Pomáhat při prodávání.
- Pomáhat v kuchyni nebo při prodeji nebo obsluhování ve společenské kavárně.
- Nebo pomáhat při místní oslavě.
- Nebo pomáhat, když se vybírají peníze na dobrou věc.
- Pomáhat zvířatům a krmit je nebo čistit chlívek.
- Něco čistit a udržovat v čistotě.
- Něco zkrášlit (jako například v tvém parku, pro dětské hřiště, pro místnost, kde se scházejí lidé).
- Pracovat v přírodě. Například vyčistit a udržovat v čistotě dětské hřiště, park, zahradu nebo hřbitov. Vypadají pak lépe.

KDE MŮŽEŠ PRAKTICKY PŮSOBIT?

- Mohl bys být členem nějaké organizace. Nebo se připojit k nějaké skupině a pomáhat s akcemi.
- Mohl bys pomáhat v některém sportovním svazu udržovat hřiště nebo sportovní halu.
- Mohl bys pomáhat u hasičů.
- Mohl bys pomáhat při ochraně životního prostředí. Mohl bys například pomáhat v lese vytrhávat plevel nebo uklízet odpadky.
- Mohl bys udržovat turistické stezky.
- Mohl bys udržovat dětská hřiště v čistotě.
- Mohl bys pečovat o hroby, o které se již nikdo nestará.
- Mohl bys být zástupcem obyvatel. Nebo bys mohl pracovat jako poradce: jako například v radě domu nebo dílenské radě nebo v poradním výboru pro volný čas nebo ve správním poradním výboru.
- Mohl bys docházet na jednání a mít slovo a vyjádřit svůj názor.



KOMUNIKACE



JAK MOHU SPRÁVNĚ MLUVIT S LIDMI?

CO ZNAMENÁ KOMUNIKACE

V této hodině se naučíte, jak se dá mezi sebou dobře komunikovat.

Naučíte se, jak někoho přivítat.

Naučíte se, jak představit sebe jiným lidem.

Naučíte se, jak požádat o věci, kterým jsme neporozuměli.

Naučíte se mluvit tak, aby vám ostatní správně porozuměli.

Naučíte se ostatním porozumět a ptát se jich tak, abyste ostatním také správně porozuměli.



JAK NĚKOHO SPRÁVNĚ POZDRAVÍME?

V České republice říkají lidé „Dobrý den“,
když někoho zdraví.

A říkají „Na shledanou“,
když pak odcházejí.

Je zvykem to říkat všem lidem.

Také k cizím lidem.

Pokud osoba přijde ke skupině lidí, řekne tato osoba
jednou „Dobrý den“.

Například

- u lékaře v čekárně,
- nebo v malém obchůdku

Chtěla bys někoho lépe poznat. Tobě je někdo
představován. Nebo ty někoho představuješ.

Pokud k tomu dojde, podáváme této o-
sobě ruku a lehce jí potřeseme. Stisk
ruky by neměl být příliš silný.

Pak se představíme: například:

„Dobrý den, moje jméno je Monika.

Těší mě, že vás poznávám!“

A pak o sobě něco povíme.



CO JE KOMUNIKACE?

Komunikace znamená: Lidé spolu mluví. Říkají jeden druhému, co si myslí nebo cítí nebo co chtějí. Ten druhý na to odpovídá.

Komunikace také znamená, že ostatním lidem vyprávíme to, co víme. A ostatní lidé říkají mně, co vědí oni.

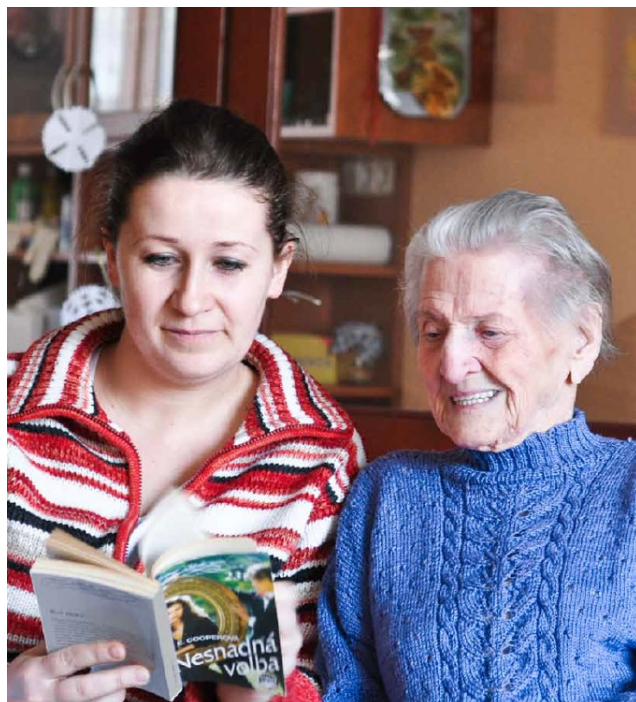
Komunikace znamená: Vyměňují si s ostatními lidmi informace. Říkáme si, co víme. Nebo co si myslíme. Nebo co chceme.

Pokud spolu nemluvíme, vzniká z toho mnoho problémů. Pak si druhý často myslí, že ho nemám rád nebo že s ním nechci mluvit.

Také v dobrovolnictví je třeba spolu správně mluvit.

Pokud budeme spolu správně mluvit, pak si budeme vzájemně rozumět.

Pak nemáme žádné problémy.



CO JE KOMUNIKACE?

Můžeme mezi sebou mluvit a vyměňovat si názory různými způsoby. Při komunikaci rozlišujeme:

Komunikace pomocí slov: která slova a věty říkáme.

Komunikace pomocí zvuků: podle toho, jak mluvíme, zní naše řeč druhému nahlas nebo potichu, zlostně nebo potěšeně, přátelsky nebo agresivně, zdvořile nebo nezdvořile a mnoha jinými způsoby.

Komunikace pomocí našeho těla: To se také nazývá řeč těla. Podle toho, co s naším tělem děláme, chápe druhý, zda něco považujeme za dobré nebo za špatné, jestli máme hodně energie nebo málo energie, jestli jsme šťastní nebo smutní. To ten druhý pozná například z toho, jaký máme výraz tváře, jestli našima rukama a nohama pohybuje hodně nebo málo, jestli sedíme nebo stojíme vzpřímeně nebo jestli máme schoulená ramena.

Cvičení: skupině k tomu něco předvedeme formou pantomimy. Účastníci se pak mají podívat na různé smajlíky a zvolit, jak hodnotí tuto mluvenou a neverbální řeč.



JAK FUNGUJE KOMUNIKACE?

Jak funguje komunikace?

Právě jsme se naučili:

Není důležité jen to, **co** někdo říká, ale také, **jak** někdo něco říká.

Pak toho druhého často chápeme různými způsoby.

Zde je příklad:

Hra rolí „Sklenice je rozbitá!“

Situace 1:

Stojím zde zcela uvolněně
a zcela klidně pronesu větu:

„Sklenice je rozbitá!“

Situace 2:

Postavím se úplně blízko
k jinému člověku a zařvu:

„Sklenice je rozbitá!“

Situace 3:

Sedím se svěšenými rameny a říkám plačtivým tónem:

„Sklenice je rozbitá!“



Účastníci mají diskutovat o tomto:

- Co jste viděli?
- Co bylo stejné ve všech třech situacích? Co bylo rozdílné?
- Co si myslíte o osobě v situaci 1?
(Možná situaci 1 ještě jednou zopakujte)
- Co si myslíte o osobě v situaci 2?
(Možná situaci 2 ještě jednou zopakujte)
- Co si myslíte o osobě v situaci 3?
(Možná situaci 3 ještě jednou zopakujte)
- Co byste v těchto třech situacích udělali?

Co jsme se v této hře naučili?

Když mluvíme, předáváme tím ostatním informaci nebo zprávu. To je slovo nebo věta.

V naší hře to byla informace o tom, že se sklenice rozbila.

Něco sdělujeme a ten druhý tomu porozumí.

Někdy nám ten druhý ale také neporozumí.

To je jedna oblast, která vzniká při mluvení.

Jiné slovo pro výraz spolu mluvit se nazývá „komunikace“.

Ale při mluvení, při „komunikaci“ se toho stane mnohem víc.

Různé oblasti komunikace

Máme ještě tři další oblasti komunikace.

Při mluvení také záleží na tom, **KDO** něco říká.

To je **OSOBA VYSÍLAJÍCÍ** zprávu.

V situaci 1 si myslíme:

Je jako hlasatelka zprávy. Informaci říká velmi klidně.
Je klidná.

V situaci 2 si myslíme:

Je rozčílená, protože je sklenice rozbitá. Je agresivní.

V situaci 3 si myslíme:

Je to chudá osoba. Její sklenice je rozbitá.

Je smutná.

To znamená, že když mluvíme, předáváme druhému také vždycky **informaci o sobě**.

Při mluvení také záleží na tom, jak se osoba, s níž mluvíme, cítí a jaký je vztah mezi oběma osobami.

Ta druhá osoba je **PŘÍJEMCEM** zprávy.

V situaci 1 si myslíme:

Jsem divák. Chce mi informaci pouze předat.

V situaci 2 si myslíme:

Je na mě našťvaná. Myslí si, že jsem sklenici rozbila já. Cítím se slabá.

V situaci 3 si myslíme:

Ona je slabá. Já jsem silná. Já mohu pomoci. Já mohu utěšovat.

To znamená: musím si předem promyslet, co by mohla druhá osoba cítit nebo co by mohla špatně pochopit, když promluví.

Když mluvíme, myslí si druhá osoba vždycky:

Co si mám s informací počít? Co musím udělat?
Jak se mám zachovat?

V situaci 1 si myslíme:

Nemusím nic dělat. Pouze jsem obdržela informaci, že je sklenice rozbitá.

V situaci 2 si myslíme:

Je našťvaná. Myslí si, že jsem sklenici rozbil já. Chce, abych se omluvil. Chce, abych sklenici slepila nebo přinesla novou sklenici nebo rozbitou sklenici uklidila.

V situaci 3 si myslíme:

Potřebuje moji pomoc. Musím ji utěšit.

Naučili jsme se:

Není jen důležité, **CO** říkáme, ale je také důležité **JAK** něco říkáme.

Cvičení: Každý někomu něco říká a ten druhý mu odpovídá.

Diskutujeme o tom:

Jak ostatní prožili situaci?

Jak oba mluvili?

Jak se oba cítili?

Co bylo dobré?

Byl/a mluvčí správně pochopen/a?

Dozvídáme se také:

Často nevíme, jak máme něco říci nebo popsat nebo jaká slova bychom měli použít. Pokud s tím máš problémy, obrať se na někoho s prosbou o pomoc.

Jinak se mezi sebou pohádáte, protože jste se špatně pochopili.
A to není dobré.



JAK MOHU MLUVIT LÉPE?

Abyste byli v budoucnosti lépe a správně pochopeni, probereme nyní:

- Je důležité mluvit a porozumět.
- Co mám udělat, když mě ten druhý nechápe?
Co mohu udělat, když jsem já něčemu neporozuměl?
- Co mám dělat, když ten druhý nemůže (neumí) mluvit?
- Klidně mluvit a ukázat je důležité!
- Je důležité chválit, když někdo něco dobře udělal.
- Také pro dobrovolnictví je důležité, abychom spolu správně mluvili. Pak se zlepší i dobrovolnická činnost.

Je důležité mluvit a rozumět!

Pokud něco chceme, můžeme to říci nebo ukázat.
Když nic neřeknete nebo nic neukážete, pak vám ten druhý neporozumí.

Pak je to pro skupinu těžké.

Pak je to pro toho druhého těžké.

Takže pokaždé řekneme a ukážeme to, co bychom chtěli nebo nechtěli.

Někdy něčemu nerozumíme. A někdy nerozumí ten druhý mně. Pak se musíme zeptat.

Neexistují žádné hloupé otázky!!!!

Nemusíme se stydět, pokud potřebujeme pomoc. Tak se něco naučíte. Pak jste spokojení a příště to uděláte lépe.

Co mám udělat, když někdo nemůže mluvit nebo ukazovat?

Někdy nemohu já nebo ten druhý člověk mluvit. To není takový problém. Existují podpůrné pomůcky pro mluvení. Například je někdo hladový nebo velmi unavený.

Pak se mu nechce mluvit. Nejlepší je počkat, až se jemu samotnému bude chtít mluvit.

Někdy někdo nechce mluvit, protože je naštvaný.

- na přítele
- na partnera
- na skupinu
- na dobrovolnictví

Ukážeš mu, že to chápeš. Řekneš mu něco hezkého.

Můžeš ho obejmout. Dáš mu sílu. To pomáhá,

aby se tomu druhému opět dařilo dobře, a zas bude moci s radostí něco s tebou společně dělat.

KLÁST OTÁZKY NÁPAD



Zeptat se je velmi důležité!

Nikdo neví všechno!

Proto se musíme naučit, jak se na něco zeptat.

Teprve pak můžeme všechno správně udělat a správně pomáhat.

Neexistuje žádná otázka, kterou není možné položit.

Pokud potřebujeme pomoc, neměli bychom se stydět.

Jednoduše požádáme o pomoc a všechno je v pořádku.

Zeptat se dává sílu, protože se tím od druhého člověka něco naučíme.

Je hezké, když nás někdo požádá o pomoc. To potěší každého dobrovolníka. Ukazuje to, že jsme potřební a to je dobrý pocit a jsme na sebe hrdí.

Poslouchat v dobrovolnictví stále stejné otázky může jít na nervy. Ale je důležité, abychom brali otázky lidí vážně a také na ně opakovaně odpovídali.

Můžeme u některé otázky také někdy říci: „To já nevím.“

To není špatně a každý to pochopí. Pak si můžeme zajistit pomoc u někoho dalšího.

Je lepší, když řeknete: „To já nevím!“, než říct něco nesprávně! Vždyť všichni chtějí pracovat dobře.

To se daří jen tehdy, když na otázky dokážeme správně odpovědět.

Pokud něčemu nerozumíme, pokud něco nevíme, můžeme se ptát.

Pokud se zeptáme, dostaneme odpověď. Projevujete zájem o dobrovolnou činnost.

Naučíte se něco a lépe poznáte druhého člověka. Zjistili jsme: Co má ten druhý rád? Jak se cítí? Jak mluví?

Otázky můžeme klást mnoha rozličnými způsoby:

Rozlišujeme mezi otázkami s tázacími slovy, kontrolními otázkami a protichůdnými otázkami.

Otázky s tázacími slovy začínají slovy „jak - kdy - kde - kdo – kolik atd.“

Například:

Jak se jmenuješ? Kdy přijdeš? Kde bydlíš?

U kontrolních otázek se ptáme, jestli ten druhý něco pochopil nebo jestli něco funguje.

Například:

Porozuměl jsi tomu? Můžeš to udělat? Přijdeš?

Slyšel jsi mě dobře? Máte ke mně ještě otázky?

Jste se mnou spokojeni?

Pokud jsme otázku přesně nepochopili nebo je některá otázka nepříjemná, můžeme také klást protichůdné otázky.

Například:

Neslyšel jsem vás dobře.

Jak zněla ta otázka přesně?

Můžete tu otázku ještě jednou zopakovat?

Co přesně myslíte?

Když tohle nechcete hrát, co byste chtěli hrát jiného?

Opravdu chcete jít touto cestou?



Cvičení: Hra rolí „Vař se mnou“

Děláte společnou kuchařskou akci s mnoha lidmi. Ptej se během vaření na spoustu věcí: Například:

Kde je hrnec? Kde jsou talíře? Kdo chce krájet zeleninu?

Už jste položili talíře na stůl?

Nevím, jak se to dělá? Víte, jak to funguje?

Zjistíš, že pomocí dobrých otázek můžeš s lidmi také dobře komunikovat.

KLIDNĚ MLUVIT A UKÁZAT JE DŮLEŽITÉ!

Tiché mluvení a ukazování je důležité!

Mluvit s ostatními lidmi klidně a pomalu nebo jim něco ukazovat, není lehké. Ale pokud zůstaneme klidní, jde to lépe.

Lidé mají snahu pochopit, co říkáme nebo ukazujeme. Proto musíme mluvit jasně a pomalu. To dělá pochopení mnohem jednodušší!

Pokud ten druhý nemluví nebo ukazuje dostatečně jasně nebo pomalu, pak řekneme: „Prosím, mluv se mnou nebo ukaž mi to pomaleji a přesněji!“

To pomáhá, abychom zas mohli toho spolu více dělat, protože to každý pochopil.

Je důležité chválit, když jste něco udělali dobře

Pokud někdo udělal něco dobrého, je třeba ho pochválit. Je to příjemný pocit. A máme pak ještě větší radost z dobrovolnictví a jsme na sebe hrdí.

Pokud řeknete: „Skvělé!“ nebo „Děláš to perfektně!“ daří se lidem mnohem lépe. A vykonávají svoji dobrovolnou činnost s ještě větší radostí a větší energií.

Pokud někdo něco dobře neudělal, musíte to ale také říci. Každý může někdy udělat chybu. Pak řekneme: „To nebylo správně“. Ukážu ti, jak to můžeš udělat správně.

Poté můžete svoji práci dělat lépe. Zlobit se na sebe a být smutní pak ale nesmíte. Protože se také učíme z chyb. To jde pouze tehdy, pokud o chybách také upřímně mluvíme a poukážeme na ně.

Nemusíme proto mít žádný strach, dostane se nám pomoci. Pokud někdo něco udělá špatně, nesmíme ale nikdy říkat: „Ty nejsi dobrý.“ nebo „Nemám tě rád.“

To každého člověka hodně bolí. Nech si pomoci, tím se o svém dobrovolnictví hodně naučíš a budeš dobrý.

Pro dobrovolnictví je také důležité, abychom mezi sebou správně mluvili.

Pak se dobrovolná činnost také zlepší.

Všichni chtějí v dobrovolnictví pomáhat. To funguje nejlépe, když spolu budeme mluvit. Nebo si budeme věci ukazovat, pokud mluvit nemůžeme.

Mluvit a věci ukazovat je v dobrovolnictví zcela důležité. Pak můžeme ostatní lidi lépe pochopit. Pak můžeme ostatním lidem lépe pomoci. Bez ohledu na to, jakou dobrovolnou činnost děláme! Naučíte se také něco pro sebe a máte proto radost z toho být mezi lidmi a něco udělat pro společnost.

CHVÁLIT JE DŮLEŽITÉ!

Být chválený je pěkný pocit a člověk je na to hrdý a má z dobrovolnictví radost.

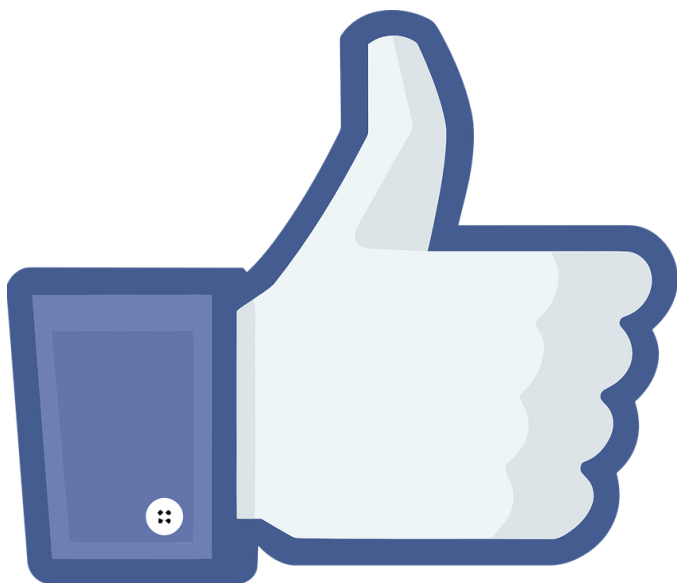
Má tak chuť pokračovat v práci dál.

Je také důležité chválit ostatní,

Ty lidi, s kterými jako dobrovolník pracuješ.

S dobrovolníky.

Ve skupině chválit nápady.



Cvičení: účastníci vytvoří skupiny po dvou a chválí se navzájem. Měli by sledovat, jaký pocit mají, když jsou chváleni. Měli by vyjadřovat své pocity pomocí karet se smajlíky. Stejně cvičení pak opakovat ještě jednou, jen si tentokrát budeme vzájemně nadávat.

JAK SE DÁ ÚSPĚŠNĚ MLUVIT S LIDMI?



JAK SE DÁ ÚSPĚŠNĚ MLUVIT S LIDMI?

Při dobrovolnictví je důležité mluvit s lidmi.

Jak se to správně dělá?

Řeknete druhému, co byste chtěl dělat.

Řeknete, co byste nechtěl dělat.

Řeknete, pokud něčemu nerozumíte.

Řeknete, pokud něco neumíte udělat.

Pokud něco chcete nebo něco chcete dělat, smíte to říct hlasitě a zřetelně.

Ale pokud nic neřekneš

- pak ti ta druhá osoba nerozumí
- pak ti nerozumí skupina
- pak ti nerozumí organizace, ve které vykonáváš dobrovolnou činnost.

Mluvit o všem je důležité ve skupině, s lidmi v místě výkonu dobrovolné činnosti, kde pracujete.

Mluvíš dobře?

Měli bychom vždy mluvit klidně a jasně.

Měli bychom mluvit pomalu.

Měli bychom přitom být přátelští.

Neměli bychom se druhému člověku vysmívat.

Měli bychom druhého nechat domluvit.

Neměli bychom mu skákat do řeči.

Měli bychom s lidmi mluvit bez strachu.

Měli bychom se u druhých dívat na výraz obličeje a řeč těla.

MLUVENÍ JE V DOBROVOLNICTVÍ DŮLEŽITÉ!

Mluvení je v dobrovolnictví důležité!

Dobré mluvení mezi sebou je důležité pro dobrovolnictví. Neexistují pak žádné spory.

Dobrovolníci mají větší radost ze své činnosti, když mezi sebou mluví. A když dobře nasloucháte, porozumíte také, co ten druhý chce říct.

Pokud ti ostatní někdy nerozumí, musíš to říct ještě jednou. Nebo se jich zeptáš, čemu nerozuměli.

Nebud' smutný nebo uražený, když ti druhá osoba hned neporozumí. Zopakuj věty a mluv zřetelněji.

Sám zůstaň klidný, i když ten člověk, který ti naslouchá, potřebuje delší dobu, aby ti porozuměl. Bud' dál trpělivý a zkus to.

Ale někdy lidé jednoduše nemají chuť naslouchat.

Pak ti samozřejmě také nemohou rozumět.

Ale to není tvoje vina!

Pokud jsi něčemu neporozuměl, musíš se ještě jednou zeptat. Nebo lidi požádáš, aby ti to řekli ještě jednou. Nebo ti to ještě jednou vysvětlili.

ZACHÁZET S KRITIKOU A ZAMEZIT HÁDCE



ODOLAT KRITICE

Odolat kritice

S kritikou je třeba se naučit zacházet.

Nelíbí se nám to, když někdo na nás něco shledává špatným.

Pokud věci nejsou dobré.

Pokud se někomu něco nelíbí.



Cvičení: Hra rolí ve dvou: jedna osoba (nejlépe trenér-vyučující) hraje osobu, která kritizuje, druhá osoba na to musí přiměřeně reagovat.

Situace 1: Dobrovolník navštíví starší ženu v domově důchodců. Starší žena kritizuje dobrovolníka, jako například: „Kdo vlastně jste? To jste neudělal správně! To se mi nelíbí!“

Situace 2: Je zorganizováno společné vaření, aby lidé přišli spolu do kontaktu. Dobrovolník nadává: „To vaření nebylo dobré! A jídlo mi také nechutnalo! Proč mám vlastně pomáhat?“

Následně mají účastníci diskutovat o tom, jak vnímali konverzační situace.

Opět o tom musíte spolu mluvit.

Kritika musí být vyslovena tak, aby člověk, který je osloven, z toho nebyl smutný nebo dokonce naštvaný.

Pravidla, jak kritiku správně vyjádřit

Zde je několik pravidel, která ti pomohou kritiku správně vyjádřit:

1. Pečlivě a přesně přemýšlej, co tě obtěžuje.
2. Začni svoji větu vždy slovem „Já“ nebo „Mně“.
3. Mluv klidně a laskavě. Pokud v tom okamžiku ještě nemůžeš být klidný a jsi ještě příliš rozčilený, počkej chvíli nebo se na to jednu noc vyspi. A řekni ostatním o den později, co tě obtěžovalo.
4. Učiň návrh, který je dobrý pro obě strany.

Cvičení: Hra rolí ve dvou: Řekni té osobě, co se ti nelíbí, jak je oblečená, jak maluje nebo něco podobného.

Někdo osobu sleduje, jak byla kritizována. Tato osoba by měla sledovat, jak kritizovaná osoba kritiku přijímá, například výraz obličeje a držení těla.

Všímej si během hry 4 pravidel!!!

Diskutujte spolu:

Co obě osoby dělaly správně a co nedělaly správně.

Také v dobrovolnictví mohou i tobě lidé říci, co se jim na tobě nelíbí, co jsi neudělal správně. Musíš se naučit s tím správně zacházet.

JAK ZAMEZÍM SPORU?

Jak zamezím sporu?

Co můžeš udělat, aby si zůstal při kritice klidný?

Co můžeš udělat, aby nedošlo k hádce?

Můžeš zdvořile odejít.

Můžeš o tom mluvit někdy jindy.

Můžeš to nejdříve rozdýchat a pak mluvit.

Můžeš se zeptat, jak je to možné udělat jinak.

Můžeš se omluvit, pokud jsi opravdu udělal něco špatně.

Příklad:

Pracujete jako dobrovolníci na volnočasové akci v rezidenční skupině. Tentokrát jste si naplánovali, že se všemi obyvateli něco namalujete. Ty jsi ale bohužel zapomněl barvy. Jedna obyvatelka říká: „Vy ale nejste připravený. To je ale hloupé! Nemáte s sebou barvy. Teď s vámi nemůžu malovat. To je ale blbé!“

Dobrou odpověď o tebe může být:

„Ano, zapomněl jsem si barvy. Je mi to líto.

Můžeme si místo toho dneska povídat, co budeme příště malovat. Příště ty barvy určitě přinesu s sebou.“

Pokud to uděláš stejně jako v tomto příkladě, můžeš svoji dobrovolnou činnost dělat lépe a nemusíš se obávat chyb.

Musíte vždycky s ostatními lidmi mluvit, pokud dojde k problému. To se dělá i v dobrovolnictví, bez ohledu na to, jakou dobrovolnou činnost vykonáváš.

Naučíš se něco pro sebe. Máš přitom radost z toho, být mezi lidmi. A můžeš udělat něco hezkého a dobrého pro společnost.



PRACOVNÍ PLÁN A ORGANIZOVÁNÍ



Co potřebujeme a co musíme udělat: Plánování a organizování

Co potřebujeme a co musíme udělat

Pokud víš, čeho chceš dosáhnout.

Pokud víš, co je tvým cílem:

Pak si musíš rozmyslet:

Co všechno musím udělat, aby moje dobrovolná činnost dosáhla dobrého výsledku?

To znamená, že musíš dobře plánovat, aby tvoje dobrovolná činnost byla úspěšná.

Aby ti tvoje dobrovolná činnost přinášela radost.

Aby tvoje dobrovolná činnost přinášela radost ostatním.

Musíš se zamyslet nad tím:

Potřebuji ještě pomoc od nějakého jiného člověka?

Pokud potřebuji pomoc: co by měli ti ostatní lidé dělat?

Potřebuji nějaké věci pro to, abych mohla moji dobrovolnou činnost vykonávat?

Potřebuji například tužky, papír, něco k jídlu, pití nebo něco jiného?

A abys nic nezapomněl, měl by sis napsat, co všechno potřebuješ. Napiš si **PRACOVNÍ PLÁN**.

Vytvořit PRACOVNÍ PLÁN:

Pokud víš, co bys chtěl dělat.

Pokud víš, jaký je tvůj CÍL.

Pak si vypracuješ **PRACOVNÍ PLÁN**.

Rozmyslíš si:

1. Co všechno je zapotřebí udělat?

2. Co k tomu potřebuji?
Které věci potřebuji?
Potřebuji pomoc od jiných lidí?

Pokud ano: kolik lidí potřebuji?

Musí tito lidé něco konkrétního umět?

Musí tito lidé něco určitého vědět?

3. Kdo kterou úlohu převeze?

Kdo tu práci udělá?

Kdo zkontroluje, zda je práce odvedená?

4. Kolik času potřebuji?

Jak dlouho to bude trvat?

Dokdy musí být který úkol splněn?

Mám tolik času?



Zde je uveden příklad pracovního plánu:

Zde je uveden příklad pracovního plánu:

<p>Co?</p> <p>Co přesně je úkolem?</p>	<p>???</p>	
<p>Jak?</p> <p>Jaké věci k tomu potřebujeme? Potřebujeme k tomu víc lidí?</p>		
<p>Kdo?</p> <p>Kdo to udělá? (jména)</p>		
<p>Do kdy?</p> <p>Do kdy musí být úkol splněn?</p>		
<p>Vyřízeno?</p> <p>Kdy a kým byl úkol splněn?</p>		

PRACOVNÍ PLÁN

Napiš nebo nakresli si pracovní plán.

Pracovní plán ti pomůže dosáhnout tvých cílů.

Když si všechno napíšeš, bude mnohé jednodušší.
Činnost pak má strukturu.

Pak budeš svoji činnost také dělat dobře.

Postupně uděláš všechno, co je uvedeno v plánu.

Můžeš vidět, kdo ještě má něco udělat.

Pak na nic důležitého nezapomeneš.



Zde je uveden příklad, jak můžeme činnost různých osob organizovat:

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
Klaus					
Inga					
Maria					

V plánu musí být uvedeno:

Všechny pracovní úkoly, které je třeba provést.

Všechny věci, které je zapotřebí obstarat nebo koupit.

Všichni lidé, které potřebujeme, aby nám pomohli.

U všech úkolů musí být uvedena osoba, která konkrétní úkol musí udělat.

Čas a datum dokdy musí být každý úkol dokončen.

A pokud krok za krokem všechny úkoly v plánu splníš, pak dosáhneš svého cíle!

SPOLUPRACOVAT S LIDMI



Dobrovolníci tvoří tým

Při mnoha činnostech potřebujeme pomoc ostatních lidí. Také v dobrovolnictví.

1. Jak najdu nové dobrovolníky?
2. Jak mám pracovat s dobrovolníky v týmu?
3. Jak se staneme dobrým týmem?

K 1) Nacházet nové dobrovolníky

Dobrovolníky je třeba nacházet. To, že jsme vás našli, je dar! Děkujeme, že se chcete připojit! Najít ještě více dobrovolníků je ještě lepší. Při tom můžete pomáhat.

Znáte nějakého člověka, který by možná také chtěl vykonávat dobrovolnou činnost? Tak mu řekněte, co hezkého v dobrovolnictví děláte. Řekněte mu, že se může připojit.

Pak se možná připojí a tým se ještě zvětší. S více lidmi přináší dobrovolnictví ještě více radosti a je jednodušší.

Spolupracovat s lidmi

Co můžete udělat, abyste našli nového dobrovolníka?

Můžete o své dobrovolné činnosti vyprávět.

Můžete dobrovolnictví představit, např. malování v domově důchodců, nebo vaření s někým nebo uklízení v lese.

Můžete říci, že jste se při dobrovolné činnosti něčemu naučili.

Že poznáváte nové lidi.

Že děláte něco pro společnost.

Že jste na sebe hrdí.

K 2) Jak mám pracovat s dobrovolníky v týmu?

Dobrovolníci pomáhají vždy společně.

Pouze jako tým zvládají lidé dobrovolnou činnost.

Chcete-li dobře pracovat v týmu, musíte vědět:

Co umí každý dělat velmi dobře?

Dobrovolníci říkají, co mohou dělat obzvláště dobře.

Nebo co obzvláště dobře vědí.

Pak jsou vytvářeny týmy, kde každý dělá to, co dělá dobře.

Pracovat v týmu

Každý dobrovolník dostane ve skupině určitý úkol.
A pomáhá ostatním dobrovolníkům při plnění jejich úkolů.
Lidé v týmu ti mohou vždycky pomoci.
Stačí se jich jenom zeptat.

Ale samozřejmě se v týmu také mohou objevit problémy:
Možná je v týmu dobrovolník, se kterým nechceš
nic dělat. To je v pořádku. Tak to řekneš a všichni
to projednají.

Každý problém se dá vždycky vyřešit. Dobrovolníci o tom
jen musí jako tým mluvit. Pak je dobrovolnictví opět hezké
a tým ještě lepší.

V týmu je obzvláště důležité hodně mluvit. Nezáleží
na tom, jestli je to pěkné nebo špatné. Jakmile to řekneš,
tým ti pomůže a spolupracuje pak ještě úžeji.

K 3) Jak se stanu dobrým týmem?

Jak se stanu dobrým týmem?

Svůj tým si vybereš.

Ty rozhodneš, s kým by si chtěl spolupracovat a s kým spolupracovat nechceš.

V týmu by měl být každý šťastný. Proto si vybereš pro sebe ten nejlepší tým. V týmu poznáváš nové dobrovolníky a přátele.



Co uděláš, když se chceš připojit k jinému týmu?

Tak to řekni. To je v pořádku. Budeš v tom týmu, v kterém se ti nejvíc líbí. A v kterém můžeš nejlépe využívat své znalosti tak, abys mohl pomáhat. Dobrovolnictví by mělo být přesně takové, jaké chceš, aby bylo.

Umět zvládnout hádku a kritiku

Někdy se zlobíme na lidi.

Zlobíme se na to, co řekli.

Zlobíme se na to, co udělali.

A někdy nás zlobí jednoduše všechno. Máme špatnou náladu.

Když máme zlost, musíme o tom s druhou osobou mluvit.

Ale musíš to, co tě zlobí, říci druhému člověku tak, aby z toho nebyl smutný nebo se možná dokonce naštval.

Zde je několik pravidel, která ti přitom pomohou:

1. Pečlivě zvaž, co tě obtěžuje.
2. Začni svoji větu vždy slovy „Já“ nebo „Mně“.
3. Mluv klidně a laskavě. Někdy je člověk tak rozčilený, že v daném okamžiku nedokáže být klidný a laskavý. Pak chvíli počkej nebo počkej do druhého dne. Pak budeš zase klidnější.
4. Učiň návrh, který je dobrý pro obě strany.

Umět zvládnout hádku a kritiku

Cvičení: Hra rolí pro dva: Řekni osobě, co se ti nelíbí, například, jak je ta osoba oblečená, jak maluje atd.

Vezmi na vědomí při hře 4 pravidla.

Přemýšlej o tom: Co jsi přitom udělal správně?

Co jsi přitom neudělal správně? Pozoruj toho druhého, jak tvoje slova přijímá, jak se cítí: Jaký je výraz jeho tváře, jaké je jeho držení těla?

Následně o tom budeme společně diskutovat.

V dobrovolnictví ti mohou také lidé říci,
co se jim na tobě nelíbí,
co jsi neudělal správně (např. jsi mluvil příliš pomalu
nebo potichu, nepřinesl jsi správný materiál).

Pak se musíš naučit se hned nerozčílit.

Nebýt smutný. To se může stát.

To není tak hrozné.

Můžeš zkusit to příště udělat lépe.

Cvičení: Vyjádření pocitů pomocí smajlíků

Cvičení ve dvou: nyní kritizuje druhá osoba: Jak ty to přijímáš?

Co jsi přitom cítil? Pocity mají být vyjádřeny pomocí laminovaných smajlíků.

Následně o tom budeme společně diskutovat.



Jak zabránit nedorozuměním a konfliktům?

Udělat něco špatně není zlé, mluv o tom.
Nebud' uražený, když ti někdo jiný nerozumí.

Nebud' uražený, pokud ta osoba chce dělat něco jiného než ty.

Vždy všechno vyjádři svými slovy. Vždycky bud' při hovoru zdvořilý. Pak nevznikne žádný spor a všichni budou spokojeni.

A pokud jsi něčemu neporozuměl, zeptej se.

OPAKOVÁNÍ:

Co můžeš udělat ty, aby tě kritika tolik nebolela?

Můžeš to nejdříve rozdýchat a pak mluvit.

Můžeš se zeptat, jak je možné to udělat jinak.

Můžeš se omluvit, pokud jsi opravdu udělal něco špatně.

Příklady, jak lépe zacházet s kritikou

Příklad:

Malování v rezidenční skupině s pečovatelskou službou. Zapomněla jsi vzít barvy pro společné malování. Jedna z obyvatelk říká: „Ale vy nejste připravená. To je ale hloupé! Nemáme barvy. Ted' nemohu malovat.“

Odpověď by mohla znít:

„Ano, zapomněla jsem je vzít. Je mi to líto. Můžeme si dnes místo toho povídat o tom, co budeme malovat. Příště ty barvy zcela určitě přinesu s sebou!“

Pokud to uděláš, jako v tomto příkladu, dokážeš svou dobrovolnou činnost zvládat lépe a nemusíš se bát chyb.

V dobrovolné činnosti vždy musíte s ostatními lidmi mluvit, bez ohledu na to, co děláš.

Naučíš se něco pro sebe a máš přitom radost z toho, že jsi mezi lidmi. A uděláš něco hezkého pro společnost!

A na konec:

Co vám chceme na konci říct!

Doufáme, že se vám kurz líbil!

Doufáme, že jste se toho hodně naučili.

Doufáme, že se budete cítit jako dobrovolník.

Doufáme, že najdete dobrou čestnou pozici.

Doufáme, že pro vaši komunitu děláte hodně dobrého.



Přejeme vám vše nejlepší!

Seznam obtížných slov

Společnost:

V určité zemi nebo na určitém místě žije mnoho lidí společně.

To se také nazývá SPOLEČNOST nebo SPOLEČENSTVÍ.

V tomto školení používáme slovo SPOLEČENSTVÍ/SPOLEČNOST.

Idea:

Idea je nápad v hlavě.

Na ideu myslíme.

Nápad je myšlenkou.

Komunikace:

Komunikace znamená: lidé spolu mluví.

Říkají ostatním, co si myslí nebo cítí nebo chtějí.

Jeden něco říká. (to je vysílající).

A ten druhý to slyší. (to je příjemce).

a: ten druhý na to odpovídá. (pak je on osoba vysílající zprávu.

A ten druhý je pak příjemcem této zprávy).

Komunikace tedy znamená:

Vyměňuji si informace s ostatními lidmi.

Říkáme si, co víme. Nebo to, co si myslíme. Nebo co chceme.

Organizace:

Organizace je skupina lidí.

Tato skupina lidí plánuje, organizuje a dělá určité věci společně.

Seznam obtížných slov

Dobrovolnictví:

Dobrovolnictví je dobrovolná činnost.

To znamená: Kdo pracuje dobrovolně, tak to nemusí dělat.

Každý, kdo pracuje dobrovolně, to chce dělat.

Za dobrovolnou činnost nedostanete ŽÁDNÉ PENÍZE.

Kdo dobrovolně pracuje, věnuje ČAS.

Kdo dobrovolně pracuje, pomáhá ostatním.

Kdo dobrovolně pracuje, dělá něco dobrého pro společnost.

Dobrovolníci:

Lidé, kteří dobrovolnou činnost dělají, se nazývají DOBROVOLNÍCI.

Dobrovolníci pracují pro jiné lidi, pro zvířata, pro přírodu nebo pomáhají při katastrofách. Dobrovolníci podporují společenství a společnost.

Evropa:

Evropa je světadíl.

Světadíl sestává z velkého množství území.

Na takovém velkém území se nachází hodně zemí/států.

Lidé, kteří žijí v Evropě, se jmenují: Evropané.

V Evropě je 46 zemí/států.

My žijeme v České republice.

Evropská Unie:

Evropská Unie je společenství 28 zemí v Evropě.

K Evropské unii patří například země:

Německo

Francie

Itálie

Španělsko

Unie znamená sjednocení.

Evropská Unie se také ve zkratce nazývá EU.

Seznam obtížných slov

Logo:

Logo je určitý rozpoznávací obraz nebo rozpoznávací znak.
Téměř každá firma nebo každá organizace nebo každý projekt má logo.
Když tento znak nebo obrázek vidíme, poznáme, že to je ta firma nebo organizace nebo projekt.

Projekt:

Projekt je určitý úkol. Nebo záměr.
Může být zpracováván jednou nebo více osobami.
Může sestávat z dílčích úkolů.
Projekt je plánován.
Po naplánování je projekt zahájen.
Existují projekty, které trvají krátce.
A projekty, které trvají dlouho.
Když jsou všechny úkoly ukončeny, je dosaženo cíle.

O programu EU Erasmus+

Tento projekt je financován Evropskou Unií.

To znamená: Obdrželi jsme peníze od Evropské Unie.

Těmito penězi jsme mohli zaplatit naši práci.

Mohli jsme tak nechat vytisknout i tuto brožuru.

A toto školení tak bylo pro Vás zdarma.

Pro EU je důležité, aby mohli všichni lidé získat dobré vzdělání.

Proto EU podporuje program Erasmus+.

Takto vypadá logo pro Erasmus+:



Co je program Erasmus+?

Tento program pomáhá přitom,

aby všichni lidé v Evropě získali vzdělání.

Erasmus+ je důležitý pro následující oblasti:

- **Všeobecné vzdělávání:** Patří sem například to, co se učíte ve škole.
- **Učňovské vzdělávání**
 - Učňovské další vzdělávání: v oblasti dalšího učňovského vzdělávání se můžeme naučit nové věci, které potřebujeme pro své povolání.
- **Vzdělávání dospělých:** To znamená: Lidé se mohou po celý svůj život učit nové věci, které je osobně zajímají. Například cizí jazyky.

Program Erasmus+ je k dispozici ve všech zemích Evropské Unie.

Každá země získá na program Erasmus+ peníze od EU.

Těchto 28 zemí například spolupracuje na tom, aby všichni lidé v Evropě získali dobré vzdělání.

PODĚKOVÁNÍ LEKTORKÁM V ČESKÉ REPUBLICE

Lektorky Jindra Moravcová a Štěpánka Motejlová realizovaly v měsících říjen 2018 – leden 2019 pilotní kurz pro skupinu lidí s mentálním postižením, a to z organizace Domov pro osoby se zdravotním postižením Všebořice, p.o. Fotografie jsou ze slavnostní večere s účastníky na záměčku Větruše v Ústí nad Labem.



Impressum

Tito lidé vyvinuli a napsali toto školení:



Perdita Wingerter, Margot Bofinger a Lenka Černá.

Perdita Wingerter

Margot Bofinger

Lenka Černá



Gemeinsam leben und lernen in Europa e.V.
Perdita Wingerter
(Geschäftsführerin/Managing Director)

Leopoldstr. 9
D-94032 Passau
Tel. 0049-(0)851-2132740
Fax 0049-(0)851-2132739

www.gemeinsam-in-europa.de
wingerter@gemeinsam-in-europa.de

Dobrovolnické centrum, z.s.
Mgr. Lenka Černá
Managing Director

Prokopa Diviše 1605/5
40001 Ústí nad Labem
Czech republic
00420 606 512 905

www.dcul.cz
lenka@dcul.cz

Podpora Evropské komise pro tvorbu této publikace nepředstavuje schválení obsahu; odráží pouze názory autorů a Evropská komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv použití informací v ní obsažených.