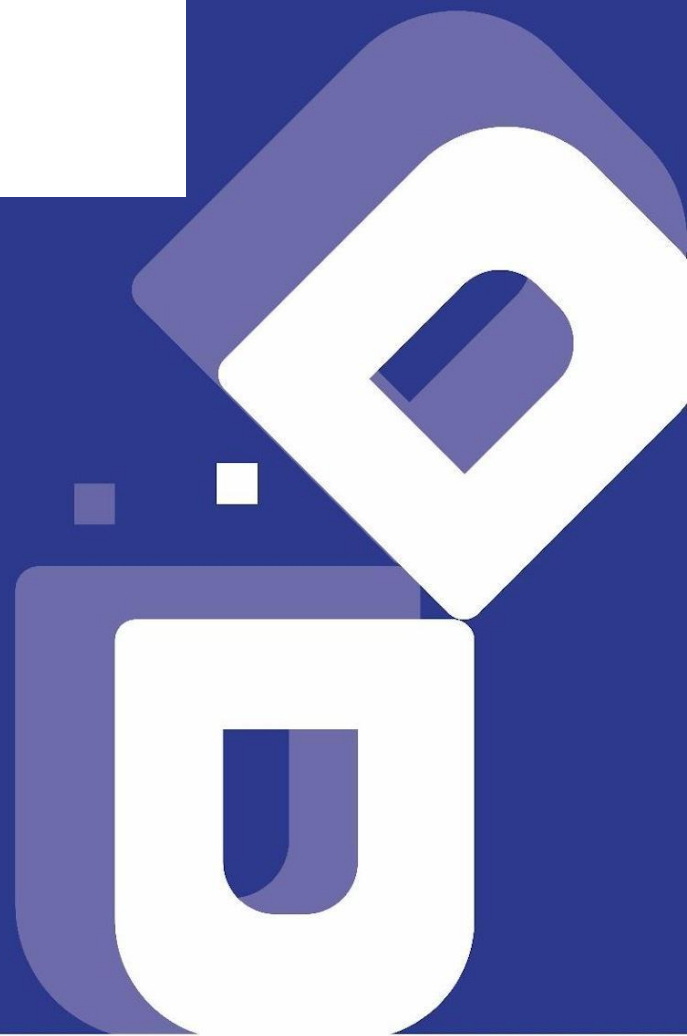


# WP2 – Program peer koučinku zaměřeného na wellbeing a Sada nástrojů pro tvorbu digitálního obsahu

Modul 1 – Introduction to Well-being Coaching  
*Plány výuky*



CHILL PILL

# Modul #1 – Podpora mladých lidí: Úvod do well-being koučování

## Plán výuky #1

Téma workshopu: Podpora mladých lidí: Úvod do well-being koučování			
Popis vzdělávacích aktivit	Doba trvání	Materiály nebo vybavení	Výsledky učení a hodnocení
<p><u>Zahájení workshopu:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lektor zahájí workshop přivítáním všech účastníků a uvedením tématu koučinku zaměřeného na well-being (pohodu).</li> <li>Lektor seznámí skupinu s cíli lekce: prozkoumání koučinku zaměřeného na pohodu a rozvoj dovedností k jeho uplatnění u mládeže.</li> </ul>	<p><u>5 minut</u></p>	<p>Školicí místnost s IT vybavením. Flipchart a fixy. Prezenční listina pro workshop. Pera a materiály na psaní poznámek pro všechny účastníky. Projektor a plátno. Notebook. Kopie PowerPointových snímků (pokud je relevantní). Kopie pracovních listů k aktivitám (pokud je relevantní).</p>	<p>Pochopit koncept koučinku zaměřeného na pohodu</p> <p>Vysvětlit role a odpovědnosti kouče pohody</p> <p>Identifikovat základní kompetence a dovednosti potřebné pro efektivní koučink pohody</p>
<p><u>Aktivita 1: Icebreaker</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lektor vyzve účastníky, aby vstali a vytvořili kruh.</li> </ul>	<p><u>15 minut</u></p>		



<ul style="list-style-type: none"><li>• Lektor představí seznamovací aktivitu „Dvě pravdy a jedna lež“ (<a href="#">Two truths and one lie</a>) a požádá účastníky, aby sdíleli dvě pravdivé informace a jednu lež, přičemž ostatní hádají, která je lež. Aktivita se opakuje, dokud nepřijde řada na všechny.</li><li>• Tím se pomáhá vytvořit pohodové a otevřené prostředí.</li></ul>	<p><u>10 minut</u></p>		
<p><u>Teorie 1: Úvod</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lektor představí koncept koučování pro podporu well-beingu (well-being coaching) s využitím snímku, který vysvětluje jeho zaměření na fyzickou, emoční, mentální a sociální pohodu.</li><li>• Lektor požádá účastníky, aby sdíleli, jak si myslí, že může být ovlivněna fyzická, mentální, sociální a emoční pohoda, a teprve poté odhalí odpovědi na snímku 5.</li><li>• Lektor uzavře první teoretickou část vysvětlením významu koučování pro well-being a toho, jak jej lze využít v kontextu projektu..</li></ul>	<p><u>15 minut</u></p>		
<p><u>Skupinová diskuse 1: Zodpovědnost well-being kouče</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lektor vyzve skupinu k účasti na skupinové diskusi pomocí otázky uvedené na snímku 7.</li></ul>			





<p>flipchartového papíru v přední části místnosti.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Po každé prezentaci budou mít ostatní účastníci možnost sdílet své názory a položit skupině, která prezentuje, případné otázky.</li><li>● Jakmile všechny skupiny odprezentují, lektor poděkuje mluvčím i skupinám a vede účastníky do skupinové diskuze o přínosech koučování pro well-being v těchto scénářích za použití následujících podnětných otázek: o Jak může koučování pro well-being pomoci budovat odolnost v obtížných situacích? o Proč zlepšení vlastního well-beingu pomáhá podporovat a stimulovat pozitivní životní změny? o Které metody koučování pro well-being považujete za nejúčinnější v oblasti povědomí o návykových látkách?</li></ul>			
<p><u>Přestávka</u></p>	<p><u>10 minut</u></p>		
<p><u>Teorie 3: Kompetence v koučování</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Lektor představí koláčový graf na snímku 11 a požádá účastníky, aby řekli, proč si myslí, že každá z uvedených dovedností/kompetencí je důležitá pro koučování zaměřené na well-being, a poté</li></ul>	<p><u>20 minut</u></p>	<p>Místnost pro školení s IT vybavením a prostorem pro práci v menších skupinách. Flipchart a fixy. Projektor a plátno. Notebook. Propisky a materiály na psaní poznámek pro účastníky.</p>	<p>Pochopit koncept koučinku zaměřeného na pohodu</p> <p>Vysvětlit role a odpovědnosti kouče pohody</p>



<p>postupně odkliká vysvětlení pro každou dovednost/kompetenci.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Lektor sdílí diskuzní otázku uvedenou na snímku 12 a požádá účastníky, aby se k ní vyjádřili.</li><li>● Lektor provede účastníky snímky 13–16 a vyzve je, aby sdíleli své názory na způsoby, jakými mohou tyto dovednosti rozvíjet.</li><li>● Lektor pustí video (alternativní odkaz: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wa88vwwhR_U">https://www.youtube.com/watch?v=wa88vwwhR_U</a>) uvedené na snímku 17, než přejde k další aktivitě.</li></ul> <p><u>Aktivita 3: Krátké koučovací sezení</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Lektor rozdělí účastníky do dvojic a každému z nich předá jinou kartičku se scénářem.</li><li>● Úkolem účastníků je vzájemně se koučovat podle scénářů uvedených na kartičkách.</li><li>● Lektor nastaví časovač na 10 minut pro první scénář a po uplynutí času požádá účastníky, aby si vyměnili role a proces zopakovali dalších 10 minut.</li><li>● Jakmile všechny dvojice dokončí úkol, lektor opět svolá skupinu dohromady a požádá účastníky, aby se podělili o své zkušenosti s koučováním, a vede skupinovou diskuzi pomocí následujících otázek:</li></ul>	<p><u>40 minut</u></p>	<p>Kopie PowerPointových snímků (pokud je relevantní).</p> <p>Kopie vytištěných scénářových karet</p>	<p>Identifikovat základní kompetence a dovednosti potřebné pro efektivní well-being koučink</p>
---	------------------------	---	---



<p>o S jakými obtížemi jste se setkali při poskytování zpětné vazby nebo rad v tomto scénáři?</p> <p>o Která metoda (nebo metody) podle vás byla nejúčinnější při poskytování podpory?</p> <p>o Jakým způsobem by mohla být vrstevnická podpora v těchto scénářích účinná?</p>			
<p><u>Závěr workshopu a zpětná vazba</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lektor uzavře workshop pomocí snímků 19 a 20.</li><li>• Lektor rozdá každému účastníkovi lepící papírek a požádá je, aby na něj napsali jednu věc, kterou si z workshopu odnesli.</li><li>• Lektor všechny papírky sesbírá a umístí je na flipchart, aby ukázal různé poznatky a postřehy, které si účastníci z workshopu odnesli.</li><li>• Lektor poděkuje účastníkům za jejich účast a pozve je zpět na zbytek workshopů.</li></ul>	<p><u>5 minut</u></p>	<p>Místnost pro školení s IT vybavením a prostorem pro rozdělení do menších skupin.</p>	
<p><b>Celková doba trvání modulu</b></p>	<p><b>180 minut</b></p>		





<ul style="list-style-type: none"><li>• Lektor uzavře první teoretickou část vysvětlením významu koučinku zaměřeného na well-being a možností jeho využití v kontextu projektu.</li></ul> <p><u>Skupinová diskuse 1: Zlepšování zdravotního stavu</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lektor vyzve skupinu k účasti na diskusi otázkou uvedenou na snímku 8.</li><li>• Lektor požádá účastníky, aby se podělili o své myšlenky a nápady, a zapisuje je na flipchart.</li><li>• Jakmile všichni sdílí své postřehy, lektor společně se skupinou projde všechny odpovědi.</li></ul>	<p><u>15 minut</u></p>		
<p><u>Teorie 2: Koučovací techniky: Stanovování cílů &amp; Akční plánování</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lektor pokračuje další částí o well-beingu představením koučovacích technik, zejména stanovování cílů a plánování kroků k jejich dosažení.</li><li>• Lektor provede účastníky snímky a ukáže různé situace, ve kterých by tyto techniky stanovování cílů/plánování kroků mohly být užitečné.</li><li>• Lektor pustí účastníkům video (alternativní odkaz: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DpbCMzQqZAU">https://www.youtube.com/watch?v=DpbCMzQqZAU</a>) a položí následující otázky k diskusi:</li></ul>	<p><u>15 minut</u></p>	<p>Místnost pro školení s IT vybavením. Flipchart a fixy. Prezenční listina pro workshop. Propisky a materiály na psaní poznámek pro všechny účastníky. Projektor a plátno. Notebook.</p>	



<p>o V jakých situacích by byl tento způsob stanovování cílů užitečný?</p> <p>o Jak by bylo možné tuto metodu stanovování cílů využít společně s cíli SMART nebo plánováním kroků k vizi?</p> <p>o Použili byste tuto metodu stanovování cílů ve svém každodenním životě</p> <p><u>Aktivita 1: Stanovení cílů WOOP</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Lektor rozdělí účastníky do dvojic a každé dvojici poskytne arch papíru na flipchart.</li><li>● Ve dvojici jeden účastník vystupuje jako kouč a druhý jako koučovaný. Pomocí techniky WOOP kouč pomáhá koučovanému stanovit si realistické cíle týkající se zlepšení zdraví.</li><li>● Po 10 minutách si účastníci vymění role a aktivitu zopakují.</li><li>● Po uplynutí času lektor požádá každou dvojici, aby své stanovené cíle prezentovala pomocí flipchartového papíru.</li><li>● Po prezentaci všech dvojic lektor vede skupinovou diskusi s použitím následujících otázek:<ul style="list-style-type: none"><li>o Jaké výzvy a úspěchy jste během aktivity zažili?</li><li>o Jak vám použití cílů WOOP pomohlo strukturovat koučovací rozhovor?</li></ul></li></ul>	<p><u>50 minut</u></p>		
---	------------------------	--	--

o Jakým způsobem by mohla být tato metodika užitečná v kontextu prevence užívání drog??			
<u>Přestávka</u>	<u>10 minut</u>		
<u>Teorie 3: Vrstevnická podpora a její význam</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lektor vysvětlí roli vrstevnické podpory v koučinku zaměřeném na well-being, se zaměřením na to, jak sdílené zkušenosti podporují motivaci, snižují stigma a posilují sebevědomí.</li> <li>• Lektor zdůrazní, že vrstevnická podpora spočívá v povzbuzování, zodpovědnosti a vytváření pocitu sounáležitosti.</li> <li>• Lektor vede diskusi v malé skupině pomocí otázky uvedené na snímku 12.</li> </ul>	<u>10 minut</u>	Místnost pro školení s IT vybavením. Flipchart a fixy. Prezenční listina pro workshop. Propisky a materiály na psaní poznámek pro všechny účastníky. Projektor a plátno. Notebook.	
<u>Skupinová diskuse 2: Síla vrstevnické podpory</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lektor vyzve skupinu k účasti na diskusi otázkou uvedenou na snímku 15.</li> <li>• Lektor požádá účastníky, aby se podělili o své myšlenky a nápady, a zapisuje je na flipchart.</li> <li>• Jakmile všichni sdílí své postřehy, lektor společně se skupinou projde všechny odpovědi.</li> </ul>	<u>15 minut</u>		
<u>Aktivita 3: Krátká koučovací sezení</u>	<u>40 minut</u>		



<ul style="list-style-type: none"><li>● Lektor rozdělí účastníky do menších skupin, vytvoří tzv. „Kruhy pohody“ (Well-being Circles) a nastaví časovač na 20 minut.</li><li>● Každý člen skupiny sdílí své osobní cíle v oblasti well-beingu z dřívější části, a skupina poskytuje podporující zpětnou vazbu, jak zůstat motivovaný.</li><li>● Cílem aktivity je nabídnout povzbuzení a konstruktivní návrhy.</li><li>● Po uplynutí času lektor požádá každou skupinu, aby se podělila o své dojmy z aktivity a zda ji považovala za užitečnou.</li><li>● Lektor vede skupinovou diskusi o tom, že vrstevnická podpora může být zpočátku náročná, ale je velmi prospěšná.</li></ul>			
<p><u>Závěr workshop a zpětná vazba</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Lektor uzavírá workshop pomocí snímku 17.</li><li>● Lektor rozdá každému účastníkovi lístek samolepicího papírku a požádá je, aby na něj napsali jednu věc, kterou si z workshopu odnášejí.</li><li>● Lektor všechny lístky sesbírá a umístí je na flipchart, aby ukázal různé postřehy účastníků. Povzbudí je, aby zároveň napsali jednu akci, kterou jako kouč zrealizují.</li><li>● Lektor poděkuje účastníkům za jejich účast a pozve je na pokračování dalších workshopů.</li></ul>	<p><u>10 minut</u></p>	<p>Místnost pro školení s IT vybavením a prostorem pro rozdělení do menších skupin.</p>	



<b>Celková doba trvání modulu</b>	<b>180 minut</b>		
-----------------------------------	------------------	--	--



## Karty scénářů (Plán výuky #1: Aktivita #1)

### Scénář 1: Životní rovnováha

#### Kontext:

22letý vysokoškolský student má problém vyvážit své akademické povinnosti a osobní život. Cítí se provinile, když si vezme čas pro sebe, a je neustále ve stresu kvůli školním povinnostem. V důsledku toho trpí jeho pohoda.

#### Úkol:

Jako skupina diskutujte, jak byste tohoto jedince koučovali, aby si vytvořil zdravější rovnováhu mezi studiem a osobním životem. Jaké techniky byste použili, abyste mu pomohli upřednostnit péči o sebe, aniž by to ohrozilo jeho akademické výsledky?

### Scénář 2: Strach ze selhání

#### Kontext:

25letý člověk zažívá strach ze selhání, který mu brání v tom, aby se pustil do nových příležitostí. Bojí se riskovat, ať už jde o žádost o povýšení v práci, začátek nového koníčku nebo vyjádření se v sociálních situacích.

#### Úkol:

Jako skupina vymyslete koučovací strategie, které by tomuto jedinci pomohly vybudovat sebevědomí a udělat malé kroky k překonání strachu ze selhání. Jak byste řešili jeho obavy a podporovali ho v přijímání osobního růstu?

### Scénář 3: Toxické přátelství

#### Kontext:

21letý člověk se cítí emocionálně vyčerpaný kvůli dlouholetému příteli, který ho často kritizuje a přináší do jeho života negativitu. Přestože si váží přátelství, uvědomuje si, že to ovlivňuje jeho duševní zdraví, ale neví, jak to řešit.

#### Úkol:

Jako skupina vypracujte koučovací strategie, které by tomuto jedinci pomohly zvládnout toxické přátelství. Jak byste ho podpořili v nastavení zdravých hranic a ochraně jeho pohody, přičemž byste brali v úvahu emoční složitost situace?



Co-funded by  
the European Union

## Karty scénářů (Plán výuky #1: Aktivita #2)

Jsi dvacetiletý student, který se cítí zahlcený množstvím povinností na škole. Máš problémy s vyvážením studia, práce na částečný úvazek a společenského života, což vedlo ke zvýšenému stresu a úzkosti. Nejsi si jistý, jak si efektivně rozvrhnout čas.

Jsi 23letý člověk, který chce jíst zdravěji, ale kvůli nedostatku času a nedostatečným kuchařským dovednostem má problém s výběrem správného jídla. Často jíš rychlé občerstvení nebo vynecháváš jídla kvůli svému nabitému programu.

Jsi 19letý člověk, který si nedávno uvědomil, že nemáš dostatek pohybové aktivity. Většinu času se cítíš unavený a malátný, ale do posilovny tě to neláká a těžko si udržuješ motivaci.

Jsi 22letý člověk, který čelí tlaku vrstevníků chodit každý večer ven a pít alkohol, což ovlivňuje tvůj spánek i pracovní nasazení. Chceš dělat zdravější rozhodnutí, ale je pro tebe těžké říct kamarádům ne.

Jsi 25letý člověk, kterému dělá problém zvládat své emoce, zejména když jsi ve stresu nebo rozrušený. Často se vyběháš na přátelích a rodině nebo se úplně uzavíráš do sebe. Chceš se naučit lépe ovládat své emoce, ale nevíš, kde začít.

Jsi 21letý člověk, který se po přestěhování do nového města kvůli práci cítí sociálně izolovaný. Máš problém navazovat nová přátelství a stále více se uzavíráš, většinu času trávíš sám. To negativně ovlivňuje tvou náladu i motivaci.

Jsi 24letý člověk, který už několik měsíců bojuje s nespavostí. Často zůstáváš dlouho vzhůru a prohlížíš si telefon, a ráno se budíš vyčerpaný. Chceš si zlepšit spánkový režim, ale nevíš, kde začít.

Jsi 23letý člověk, který má úzkosti ohledně své budoucnosti po absolvování univerzity. Nejsi si jistý svou kariérní cestou a cítíš se přetížený tlakem, aby ses rozhodl „správně“. Tato úzkost ovlivňuje tvou motivaci a celkovou pohodu.

Jsi 19letý člověk, který se potýká s výrazným finančním stresem kvůli studentským půjčkám a životním nákladům. Máš problém s plánováním rozpočtu a často se cítíš přetížený svou finanční situací, což ovlivňuje tvé duševní zdraví.

Jsi 20letý člověk, který má velmi nízké sebevědomí a často se srovnává s ostatními, zejména na sociálních sítích. Máš pocit, že nejsi „dost dobrý“ a bojuješ s pocitem nedostatečnosti, což ovlivňuje tvé vztahy i duševní zdraví.

Jsi 26letý člověk, kterému dělá problém vyvážit práci a osobní život. Pracuješ dlouhé hodiny a máš pocit, že nemáš čas na koníčky, odpočinek ani na setkávání s přáteli a rodinou. Tato nerovnováha tě vede k vyhoření.

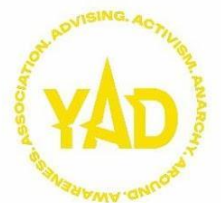
Jsi 18letý člověk, který právě začal studovat na vysoké škole a cítí tlak brát drogy při večerním vycházení, aby zapadl mezi nové spolubydlící. Máš problém říct svým novým známým „ne“ a nechceš působit jako „suchar“.

# CHiLL PILL



AKLUB

kmop  
EDUCATION HUB



  
ACUMEN  
TRAINING

fip  
Future In  
Perspective

