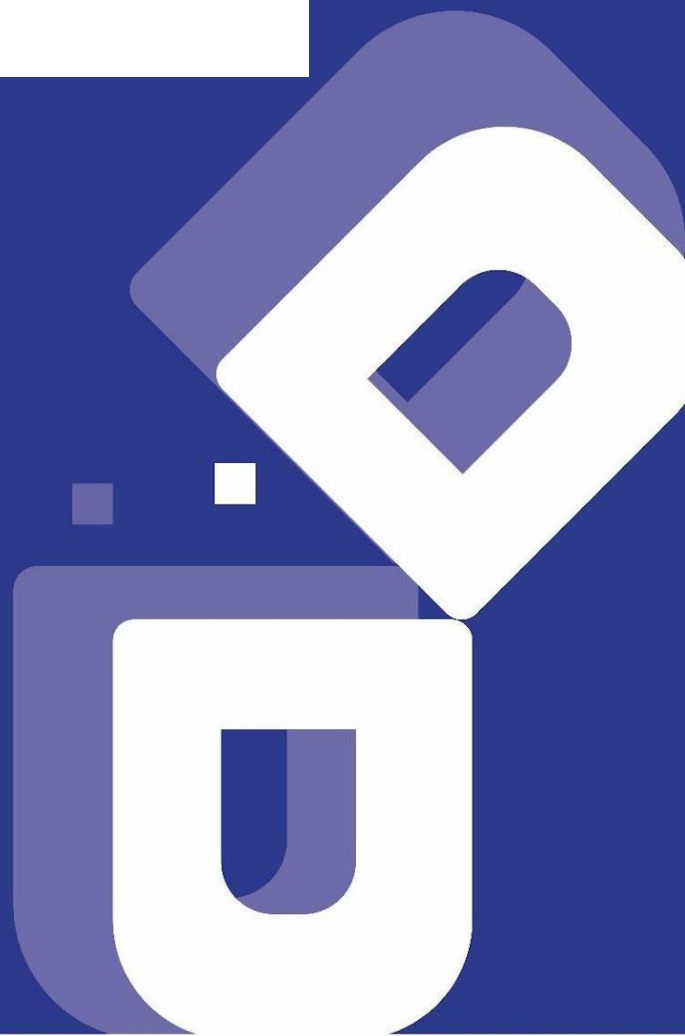


# WP2 – Program peer koučinku zaměřeného na wellbeing a Sada nástrojů pro tvorbu digitálního obsahu

Modul 4 – Kompenzační strategie  
*Plány výuky*



**CHILL PILL**





<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lektor v prezentaci ukáže nejčastější stresory.</li> </ul> <p><u>Aktivita 1: Emoční spouštěče a rizikové chování</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lektor rozdává případové studie a individuální pracovní listy.</li> <li>• Skupina je povzbuzená k reflexi emočních spouštěčů a rizikového chování.</li> <li>• Účastníci vyplní pracovní list/případové studie a identifikují:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ spouštěče stresu,</li> <li>○ zdravé vs. nezdravé zvládací mechanismy,</li> <li>○ začnou zvažovat zdravější alternativy, které by mohli vyzkoušet.</li> </ul> </li> <li>• Lektor vede skupinovou diskusi:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Účastníci sdílí případovou studii, kterou četli, a shrnují své odpovědi.</li> <li>○ Skupina reflektuje, jaké strategie by mohly nahradit nezdravé reakce.</li> </ul> </li> </ul>	<p>30 minut</p>		
<p><u>Teorie 2: Zdravé a nezdravé kompenzační mechanismy</u></p> <p>Lektor představí pojem zvládacích mechanismů a vysvětlí rozdíl mezi zdravými a nezdravými strategiemi.</p> <p><b>Klíčové body k probrání:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Příklady zdravých zvládacích mechanismů: mindfulness, hluboké dýchání, psaní</li> </ul>	<p>15 minut</p>	<p>Školící prostor s IT vybavením a možností rozdělit účastníky do menších skupin</p> <p>Flipchart a fixy</p> <p>Projektor a plátno</p>	<p>Porozumět konceptu kompenzačních mechanismů.</p> <p>Schopnost rozlišit zdravé a nezdravé kompenzační mechanismy.</p>



<p>deníku, pohyb, pozitivní sebehodnocení, kreativní činnosti.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Příklady nezdravých zvládacích mechanismů: vyhýbání se problémům, užívání návykových látek, přehnané pracovní nasazení apod.</li><li>• Důležitost nahrazování nezdravého chování zdravějšími alternativami.</li></ul> <p><u>Aktivita 2: “Nácvik pozitivních kompenzačních mechanismů”</u></p> <p><u>Mindfulness cvičení:</u></p> <p>Vedte 3minutovou mindfulness aktivitu zaměřenou na dech a vnímání tělesných pocitů.</p> <p><u>Pozitivní sebehodnocení:</u></p> <p>Předložte seznam běžných negativních myšlenek (např. „Nejsem dost dobrý“) a nechat účastníky přeformulovat je do pozitivních afirmací (např. „Dělám, co je v mých silách, a to stačí“).</p> <p><u>Kreativní vyjádření:</u></p>	<p><u>25 minut</u></p>	<p>Notebook</p> <p>Pera a materiály na poznámky pro účastníky</p>	
---	------------------------	---	--

<p>Rozdejte účastníkům papír a fixy, aby nakreslili nebo napsali, jak se právě cítí.</p> <p>Lektor vyzve účastníky k reflexi, která metoda jim připadala nejučinnější a proč.</p>			
<p><u>Přestávka</u></p>	<p><u>10 minut</u></p>		
<p><u>Teorie 3: Budování podpůrného systému a postoje k podpoře vrstevníků</u></p> <p>Lektor vysvětluje důležitost podpůrného systému a jak rozvíjet a udržovat podpůrné vztahy.</p> <p>Klíčové body k probrání:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hodnota podpůrného systému: přátelé, rodina, mentoři a komunitní skupiny mohou poskytovat emocionální, praktickou i motivační podporu.</li> <li>● Jak být podpůrným vrstevníkem: probrat aktivní naslouchání, empatii a zachování důvěrnosti.</li> <li>● Postoje vrstevnické podpory: zdůraznit nehodnotící přístup, spolehlivost a povzbuzení..</li> </ul> <p><u>Aktivita 3: Kruh podpory</u></p> <p>Účastníci nakreslí diagram znázorňující jejich podpůrnou síť a určí klíčové osoby ve svém životě.</p>	<p><u>30 minut</u></p>	<p>Školící prostor s IT vybavením a možností rozdělit účastníky do menších skupin</p> <p>Flipchart a fixy</p> <p>Projektor a plátno</p> <p>Notebook</p> <p>Pera a materiály na poznámky pro účastníky</p>	<p>Porozumět konceptu podpůrného systému.</p> <p>Vysvětlit přínosy vrstevnické podpory.</p> <p>Identifikovat klíčové kompetence a dovednosti potřebné k tomu, aby byl člověk podporujícím vrstevníkem, a rozvíjet empatii.</p>

Lektor je vyzve, aby (pokud chtějí) sdíleli, na koho se spoléhají nejvíce a proč.	<u>15 minut</u>		
<p><u>Závěr workshopu a zpětná vazba</u></p> <p>Lektor shrne workshop a zdůrazní:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● pochopení stresu a emocí,</li> <li>● procvičení zdravých zvládacích mechanismů,</li> <li>● budování silného podpůrného systému a role vrstevníků.</li> </ul> <p>● Účastníci napíší na samolepicí papírek jeden klíčový poznatek nebo akční krok, který si odnášejí domů.</p> <p>● Lektor poděkuje účastníkům za zapojení a povzbudí je, aby nadále využívali probírané strategie.</p>	<u>10 minut</u>	Školící prostor s IT vybavením a možností rozdělit účastníky do menších skupin	
<b>Celková doba trvání modulu</b>	<b>180 minut</b>		

## Plán výuky #2

Téma workshopu: Implementace kompenzačních strategií			
Popis vzdělávacích aktivit	Doba trvání	Materiály nebo vybavení	Výsledky učení a hodnocení
<p><u>Icebreaker:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitátor přečte dvojice možností a účastníci se přesunou na jednu stranu místnosti podle své preference.</li> <li>• Cílem je rozpovídat lidi bez tlaku a dodat skupině energii jednoduchou hrou.</li> <li>• Příklad možností: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Káva nebo čaj?</li> <li>○ Ranní ptáče nebo noční sova?</li> <li>○ Zima nebo léto?</li> <li>○ Kočky nebo psi?</li> </ul> </li> </ul>	<p><u>10 minut</u></p>	<p>Školící prostor s IT vybavením</p> <p>Flipchart a fixy</p> <p>Prezenční listina pro workshop</p> <p>Pera a materiály na poznámky pro všechny účastníky</p> <p>Projektor a plátno</p> <p>Notebook</p>	





<p>sezení je nebudou muset sdílet se skupinou,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Facilitátor otevře diskusi, zeptá se, zda se účastníci již někdy nad těmito věcmi zamýšleli a zda považují toto cvičení za užitečné.</li></ul>	<p>20 minut</p>		<p>chování zdravějšími alternativami.</p>
<p><u>Teorie 2: Nezdravé kompenzační strategie</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Facilitátor vysvětlí, že ne všechny copingové mechanismy jsou zdravé. Některé poskytují krátkodobou úlevu, ale mohou mít dlouhodobé negativní důsledky. Rozpoznání těchto vzorců je prvním krokem k jejich prolomení.</li><li>● Facilitátor zdůrazní, že je normální, když lidé používají nezdravé copingové mechanismy, protože často poskytují okamžitý pocit úlevy, což tento zvyk posiluje.</li><li>● Facilitátor vede malou skupinovou diskusi pomocí podnětné otázky z prezentace.</li></ul>	<p><u>20 minut</u></p>	<p>Školící prostor s IT vybavením a možností rozdělit účastníky do menších skupin</p> <p>Flipchart a fixy</p> <p>Projektor a plátno</p> <p>Notebook</p> <p>Pera a materiály na poznámky pro účastníky</p>	
<p><u>Přestávka</u></p>	<p><u>10 minut</u></p>		



<p><u>Teorie 3: Přerušení nezdravých vzorců zvládnání</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Facilitátor představí koncept smyčky návyku – cyklu spouštěč, chování a odměna – a vysvětlí, jak tyto smyčky vytvářejí jak pozitivní, tak negativní copingové mechanismy.</li><li>● Facilitátor vysvětlí, proč se nezdravé copingové strategie stávají návyky: poskytují okamžitou úlevu, i když jsou z dlouhodobého hlediska škodlivé.</li><li>● Facilitátor účastníky provede technikami založenými na důkazech pro změnu chování, včetně:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Kognitivní přerámování: zpochybnění negativních myšlenkových vzorců, které posilují nezdravé chování.</li><li>○ Strategie náhrady: nahrazení nezdravého copingového mechanismu zdravější alternativou.</li><li>○ Pravidlo 5 minut: závazek k malé, zvládnutelné akci (např. místo odkládání začít studovat alespoň 5 minut).</li><li>○ Mindfulness &amp; sebelaskavost: uvědomění si spouštěčů a reagování laskavostí místo odsuzování</li><li>○ Odpovědnost &amp; podpora: vyhledání pomoci od důvěryhodných vrstevníků, mentorů nebo odborníků.</li></ul></li></ul> <p><u>Skupinová diskuse:</u></p>	<p><u>40 minut</u></p>	<p>Školící prostor s IT vybavením a možností rozdělit účastníky do menších skupin</p> <p>Flipchart a fixy</p> <p>Projektor a plátno</p> <p>Notebook</p> <p>Pera a materiály na poznámky pro účastníky</p>	
--	------------------------	---	--



<ul style="list-style-type: none"><li>• Facilitátor podnítí skupinu k diskusi pomocí otázek z prezentace:</li><li>• Co vám ztěžuje přerušování nezdravých návyků?</li><li>• Co vám v minulosti pomohlo úspěšně změnit chování</li><li>• Jakou roli hraje podpora ostatních při uskutečňování změny.</li><li>• Účastníci sdílejí své myšlenky a facilitátor zapisuje klíčové body na flipchart.</li></ul>	<p><u>20 minut</u></p>		
<p><u>Závěr workshop a zpětná vazba</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Facilitátor workshop uzavře.</li><li>• Facilitátor rozdává každému účastníkovi 2 samolepicí lístky a požádá je, aby na jeden napsali jednu věc, kterou se na workshopu naučili.</li><li>• Facilitátor sesbírá všechny lístky a umístí je na flipchart, aby ukázal různé poznatky, které si účastníci z workshopu odnášejí.</li><li>• Na druhý lístek facilitátor účastníky povzbudí, aby napsali jednu akci, kterou budou realizovat ve svém každodenním životě.</li></ul>	<p><u>15 minut</u></p>	<p>Školící prostor s IT vybavením a možností rozdělit účastníky do menších skupin</p> <p>Samolepicí lístky</p> <p>Flip chart</p>	



<ul style="list-style-type: none"><li>• Facilitátor poděkuje účastníkům za jejich účast.</li></ul>			
<b>Celková doba trvání modulu</b>	<b>180 minut</b>		



## Případová studie (Plán výuky #1: Aktivita #1)

### Případová studie 1:

Emily, sedmnáctiletá studentka, byla vždy chválena za své akademické úspěchy. S blížícími se zkouškami a přihláškami na vysokou školu je tlak na výkon silnější než kdy dřív. V poslední době se stres začal stávat neúnosným a při pomýšlení na svou budoucnost ji přepadávají obavy.

Aby přišla na jiné myšlenky, obrací se Emily k TikToku a YouTube. To, co začíná jako krátká pauza, se rychle mění v hodiny scrollování – sleduje influencery, spolužáky a cizince, kteří prezentují své zdánlivě dokonalé životy. Čím více sleduje, tím méně se cítí dostatečná. Říká si, že brzy začne studovat, ale každý další video ji vtahuje hlouběji do rozptýlení.

Namísto aby jí sociální sítě ulevily od stresu, cítí se Emily ještě hůř. Těžko se soustředí ve škole, odkládá úkoly a zůstává dlouho vzhůru u telefonu, což ji následující den vyčerpává ještě víc. Přestože ví, že ztrácí krok, vzít do ruky mobil se zdá snazší než čelit tlaku. Čím víc se spoléhá na sociální média jako únik, tím těžší je tento cyklus přerušit.

- **Zvýrazněte spouštěč:** Která část příběhu vám ukázala, že postava byla emočně zasažena? (Zvýrazněte červeně.)
- **Zvýrazněte dopad:** Jak pocity postavy ovlivnily její jednání, myšlenky a chování? (Myslete na její fyzický, emoční nebo duševní stav. Zvýrazněte modře.)
- **Zvýrazněte copingovou strategii:** Jakou strategii zvládnutí emocí postava použila? Zdála se být zdravá nebo nezdravá? (Zvýrazněte žlutě.)
- **Reflexe:** Napadá vás jiná copingová strategie, kterou mohla postava použít? Co byste změnili, aby to bylo účinnější? Existuje jiná strategie, která by mohla fungovat lépe?

### Případová studie 2:

Jake, dvaadvacetiletý mladík, nedávno prošel těžkým rozchodem se svou přítelkyní. Emoční tíha je stále silná a má problém zbavit se pocitů frustrace a zmatku. Aby unikl neustálé připomínce rozchodu, obrací se na své přátele o podporu. Ti ho zvou do barů, v naději, že mu to pomůže přijít na jiné myšlenky. Nejprve je Jake váhavý, ale rozhodne se jít – ví, že je důležité spolehnout se na svou podpůrnou síť.

Je to dobré rozptýlení – smích, pití a zapomínání na bolest. Jakeovi se líbí, jak se cítí, a tak se večery venku stávají častějšími. Začíná se na ně těšit. Nápoje, rozhovory a lehkovážné rozptýlení mu přinášejí úlevu. Říká si, že je to jen způsob, jak se uvolnit. Když se ho přátelé snaží zeptat na jeho pocity, Jake rychle mění téma nebo trvá na tom, že je „v pohodě“.



Jake si ale začíná všimnout, že už není tak motivovaný během dne. Vynechává směny v práci a některé úkoly odkládá. Když na to přátelé poukážou, mávne nad tím rukou a tvrdí, že je jen „zanepřázdňený“ a „potřebuje upustit páru“. Přestože má pocit odpojení od každodenních povinností, úleva z alkoholu se s každým týdnem zdá být stále nezbytnější.

- **Zvýrazněte spouštěč:** Která část příběhu vám ukázala, že postava byla emočně zasažena? (Zvýrazněte červeně.)
- **Zvýrazněte dopad:** Jak pocity postavy ovlivnily její jednání, myšlenky a chování? (Myslete na její fyzický, emoční nebo duševní stav. Zvýrazněte modře.)
- **Zvýrazněte copingovou strategii:** Jakou strategii zvládnutí emocí postava použila? Zdála se být zdravá nebo nezdravá? (Zvýrazněte žlutě.)
- **Reflexe:** Napadá vás jiná copingová strategie, kterou mohla postava použít? Co byste změnili, aby to bylo účinnější? Existuje jiná strategie, která by mohla fungovat lépe?

### Případová studie 3:

Sara, osmnáctiletá studentka, se ve škole vždy cítila jako outsider. Sleduje skupiny spolužáků, jak si povídají a smějí se na chodbách, a i když se někdy přidá, nikdy nemá pocit, že někam opravdu patří. Když na sociálních sítích vidí fotky z večírků a společných akcí – událostí, na které nebyla pozvaná – pocítí známé bodnutí u srdce.

Aby zabila čas, bezcílně scrolluje na telefonu a sleduje, jak ostatní žijí své životy. Říká si, že je to jen způsob, jak zůstat v kontaktu, ale čím víc scrolluje, tím hůř se cítí. Vkrádají se srovnání a Sara si začíná klást otázky, zda něco dělá špatně, nebo zda prostě nikam nezapadá.

Jedno odpoledne sedí Sara sama ve svém pokoji s mobilem v ruce a hlavou jí běží pořád stejné myšlenky. Ale místo dalšího scrollování se zastaví. Na stole jí padne do oka stará sada barev. Bez většího přemýšlení vezme štětec a začne malovat. Nejprve jen aby zabila čas, ale brzy se ztratí v barvách, pohybu štětce a tichém soustředění.

Při malování jí na mysl přijde jméno někoho, s kým si kdysi byla blízká, ale časem se odcizily. Po krátkém váhání mu napíše zprávu. K jejímu překvapení odpoví téměř okamžitě a potěšeně, že se ozvala. Domluví se, že se brzy setkají.

Sara poprvé po delší době cítí úlevu. Samota nezmizela, ale na chvíli je o něco lehčí.

**Zvýrazněte spouštěč:** Která část příběhu vám ukázala, že postava byla emočně zasažena? (Zvýrazněte červeně.)



**Zvýrazněte dopad:** Jak pocity postavy ovlivnily její jednání, myšlenky a chování? (Myslete na její fyzický, emoční nebo duševní stav. Zvýrazněte modře.)

**Zvýrazněte copingovou strategii:** Jakou strategii zvládnání emocí postava použila? Zdála se být zdravá nebo nezdravá? (Zvýrazněte žlutě.)

**Reflexe:** Napadá vás jiná copingová strategie, kterou mohla postava použít? Co byste změnilí, aby to bylo účinnější? Existuje jiná strategie, která by mohla fungovat lépe?

#### **Případová studie 4:**

Max, devatenáctiletý student, se vždy potýkal s úzkostí, zejména když se blíží zkoušky. Neustálý tlak na dobré výsledky, splnění očekávání a zvládnutí studia na něj těžce doléhá. V minulosti to zvládal tím, že prostě vydržel – dlouhé noci studia, kofein a čistá vůle. Tentokrát je to ale jiné. Ať se snaží, jak chce, nemůže se soustředit. Hlava mu jede na plné obrátky, tělo je v napětí a představa, že by si sedl ke studiu, ho naplňuje děsem.

Jednoho večera, po další neúspěšné snaze o učení, narazí Max v chatovací skupině na známou debatu – ostatní studenti z univerzity mluví o tom, jak zvládají stres. Někteří zmíní také návykové látky, které jim pomáhají uvolnit se nebo se lépe soustředit. Max váhá, ale přemýšlí, zda by to nestálo za zkoušku. Vždyť to používá spousta studentů, ne? Je to přece součást studentského života.

Poprvé to zkusí jen proto, aby „se uvolnil“. Cítí se trochu klidnější, napětí povolí natolik, že dokáže něco udělat. Zdá se to neškodné a poprvé po dlouhé době má pocit, že má situaci pod kontrolou. Když se stres vrátí, připomíná si, že přece pořád zvládá své povinnosti.

Jak týdny ubíhají, Max si všímá, že jeho obvyklé metody zvládnání stresu už nejsou tak účinné. Soustředění pořád není dobré a tlak nezmizel. Přemýšlí, zda by neměl trochu přidat – možná častěji, možná víc. Pokud mu to pomůže přežít den, proč ne? Vždyť přece pořád funguje, pořád věci zvládá... zatím.

- **Zvýrazněte spouštěč:** Která část příběhu vám ukázala, že postava byla emočně zasažena? (Zvýrazněte červeně.)
- **Zvýrazněte dopad:** Jak pocity postavy ovlivnily její jednání, myšlenky a chování? (Myslete na její fyzický, emoční nebo duševní stav. Zvýrazněte modře.)
- **Zvýrazněte copingovou strategii:** Jakou strategii zvládnání emocí postava použila? Zdála se být zdravá nebo nezdravá? (Zvýrazněte žlutě.)
- **Reflexe:** Napadá vás jiná copingová strategie, kterou mohla postava použít? Co byste změnilí, aby to bylo účinnější? Existuje jiná strategie, která by mohla fungovat lépe?



## **Pracovní list pro sebereflexi (Plán výuky #2: Aktivita #1)**

### **Které situace vás nutí cítit se úzkostně nebo zahlceně?**

Příklad: Cítím úzkost, když musím přednášet nebo dělat důležitou zkoušku.

### **Které situace vás nutí cítit se našťvaně nebo frustrovaně?**

Vzpomeňte si na konkrétní období ve svém životě, kdy jste zažili strach, úzkost, stres, osamělost nebo smutek.

### **Uvědomte si svůj spouštěč:**

Jak to na vás působilo emocionálně, psychicky a fyzicky?

### **Pamatujete si, že jste tuto emoci cítili v konkrétní části těla?**

Příklad: Cítím úzkost. Nedokážu se soustředit na to, co potřebuji udělat. Cítím závrať a žaludek mám stažený.

### **Váš obvyklý kompenzační mechanismus:**

Jaké chování v současnosti používáte k vyrovnání se s tímto pocitem? Myslíte si, že je to zdravé, nebo rizikové?

### **Alternativní zdravé chování:**



Jaké jiné zdravé copingové strategie můžete vyzkoušet, když se cítíte tímto způsobem?

Příklad: Mohl/a bych zkusit hluboké dýchání, promluvit si s podporující osobou nebo si rozdělit úkoly na menší, lépe zvládnutelné kroky.



# CHILL PILL



AKLUB

kmop  
EDUCATION HUB



  
ACUMEN  
TRAINING

fip  
Future In  
Perspective

