



Wellbeing

Duševní pohoda, rovnováha, smysl a radost v každodenním životě

3WLB1 | dvouletý volitelný seminář

Mgr. Renata Moudrá

Náplň - cesta sebeobjevování, sebepoznávání, praktické techniky, inspirace, sdílení

Doporučení - seminář je určen všem, kteří chtějí lépe poznat sebe a ostatní a naučit se pečovat o svůj wellbeing

Cíl - přáním vyučujícího je, aby seminář byl praktický, přispěl studentům k rozvoji a naplnění jejich potenciálu a dal jim potřebné nástroje pro zdravý a spokojený život v radosti. Součástí hodin je pravidelná praxe meditace, funkčního dýchání a energetických cvičení. Seminář je živý organismus a studenti jsou jeho spolutvůrci.

Vzdělávací plán:

- 1) Úvod do wellbeingu a osobního rozvoje** - pochopení pěti pilířů wellbeingu (PERMA model), základní principy mindfulness - nácvik bdělé pozornosti.
- 2) Emoce a duševní zdraví** - rozpoznání, pojmenování a vyjadřování emocí, vědomá práce s emocemi (regulace, přijetí, ventilace, abreakce), prožívání emocí v těle, psychosomatika.
- 3) Sebepoznání, sebepojetí, sebepřijetí, psychohygienu** - poznání a pojmenování osobních silných a slabých stránek, sebepoznání, sebehodnocení, práce s vnitřním kritikem, pozitivní self-talk, vnímání vlastní hodnoty, posilování procesu utváření pozitivního stabilního sebeobrazu, pochopení různorodosti a uplatnění respektujícího přístupu k sobě i druhým, vytváření bezpečného prostoru pro každého.
- 4) Zdravý životní styl a duševní hygiena** - spánek a jeho vliv na psychickou pohodu, sny a jejich potenciál, lucidní snění, principy zdravého stravování, funkční dechové vzorce, aktivní imaginace, vizualizace, praktikování vděčnosti, journaling, digitální wellbeing.

5) Vztahy a komunikace - zásady efektivní a nenásilné komunikace jako základ zdravých láskyplných vztahů, aktivní naslouchání, emoční inteligence, základní potřeby, nastavení hranic, fungování v kolektivu, respektující partnerské vztahy.

6) Identita, smysl a spirituální potřeby - vývoj osobní identity, životní role a integrita, hledání smyslu, vnitřní motivace a cíle, reflexe osobních a existenciálních otázek, spirituální potřeby člověka a způsoby jejich naplňování, životní cíle a osobní růst, stanovení priorit, vytvoření životního záměru a jeho realizace.

7) Evidence-based kroky ke každodenní a životní spokojenosti - dostatek vůle, význam intuice, jak naše myšlenky ovlivňují naši každodenní realitu, jak funguje náš mozek, štěstí je volba a vědomé rozhodnutí, techniky, které fungují, výstupy z komfortní zóny jako základ odolnosti a práce na sobě.

8) Vědomá práce s tělem – stress-relief techniky, energetická a uvolňovací cvičení a další metody podporující napojení na tělo.