

KULTURA WELLBEING VE STUDENTSKÉM ŽIVOTĚ

2 семинар



LESSON PLAN PLÁN VÝUKY



1. Introduction. Вступ

**2. Workshop. Виконання
практичних вправ та
завдань.**

**3. Questions & Answers.
Discussion. Питання та
відповіді. Дискусія.**

**4. FEEDBACK. Надання
зворотного зв'язку**

Wellbeing jako nový koncept péče o zdraví

Що таке Wellbeing?





Různé definice:

“Stav pohodlí, zdraví nebo pocit štěstí, pohoda, prosperita a blahobyt.” (Oxfordský slovník)

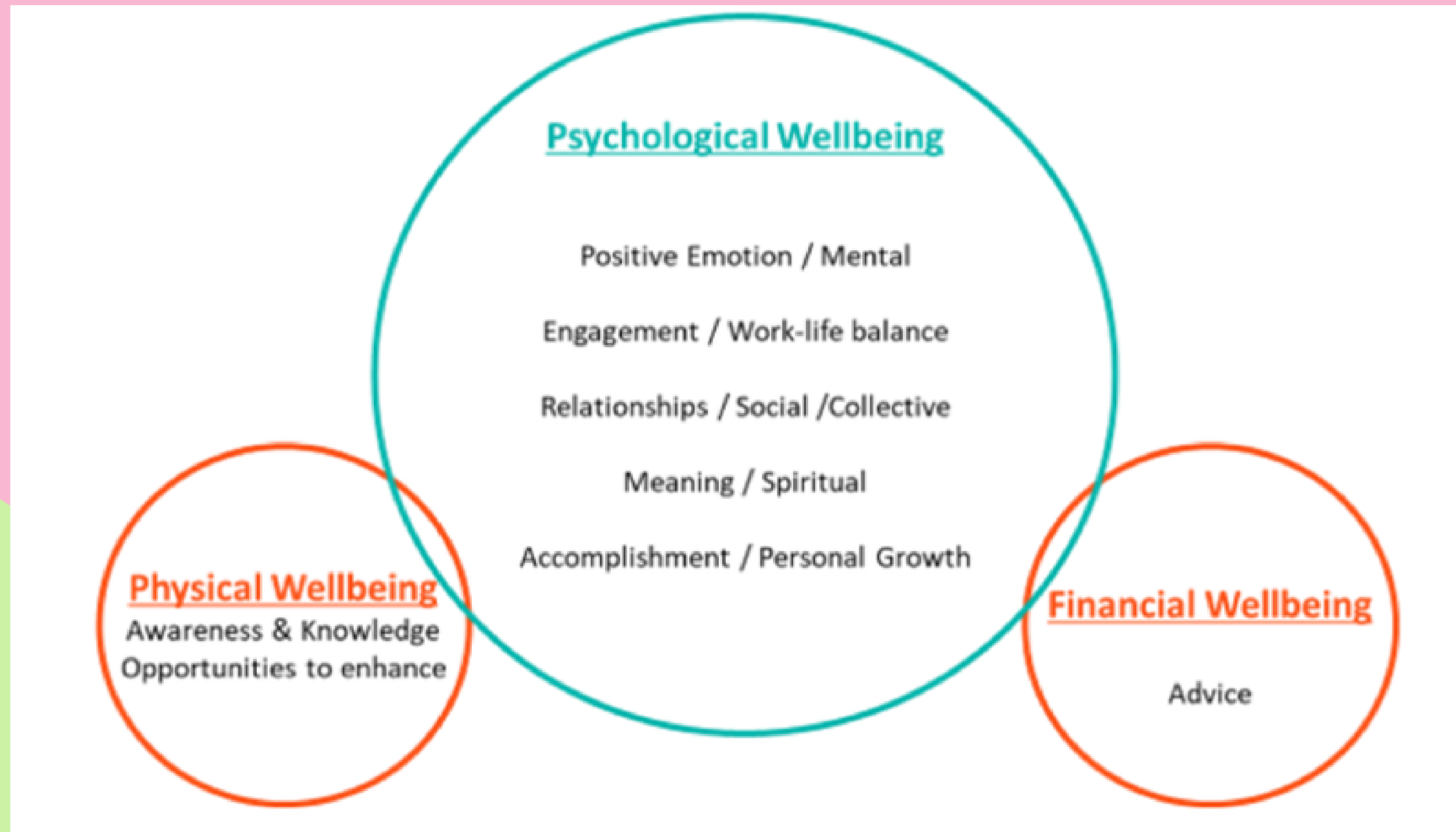
„Wellness je úplná integrace těla, mysli a ducha. Uvědomění si, že vše, co děláme, myslíme, cítíme a čemu věříme, má vliv na naši pohodu.“ (Greg Anderson)

CO TO ZNAMENÁ „BÝT V INTEGRITĚ?“

- znamená to **sjednotit a zharmonizovat** náš vnitřní systém – **mysl, emoce, tělo, chování a děláni do jednoty.**
- jsme **plně zodpovědní** za to, co si **myslíme, co cítíme a děláme. Za naše postoje a rozhodnutí.**



КЛАСИФІКАЦІЯ



CÍLEM WELLBEINGU JE NAUČIT SE:



- měnit své zažité vzorce myšlení, chování a postojů.
- náhled na sebe a vnější okolí a tím zlepšit a zkvalitnit svůj život. Změna není zázrak a nestane se lusknutím prstu ani mávnutím kouzelné hůlky.

Předpoklad (nezbytná výbava pro tuto cestu):

- všímavost (mindfulness) a laskavost k sobě
- jde o každodenní malé kroky, kterými naplňujeme svůj život a měníme zvyklosti.

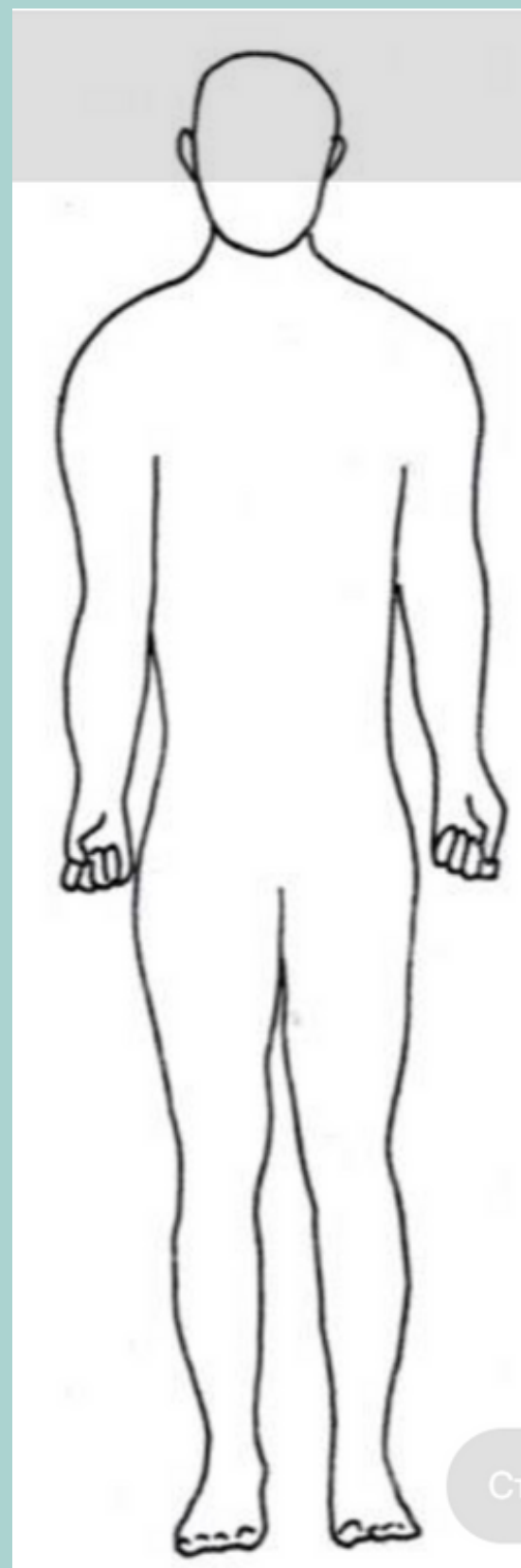
FYZICKÝ WELLBEING



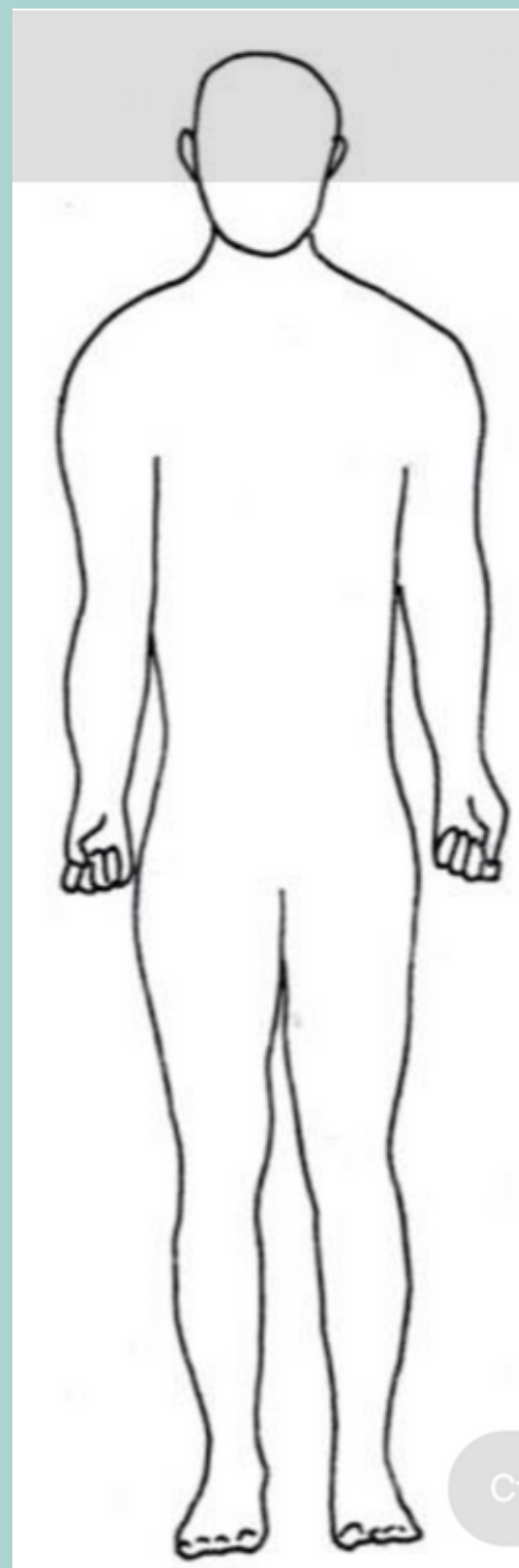
- zahrnuje péči o fyzické tělo.
Jak funguje naše fyzické tělo a
propojení s psychosomatikou
(viz celostní medicína).

-Zahrnuje naše biorytmy –
spánek, světlo, jídlo, pohyb vs.
naše fyzická zdatnost,
odpočinek (aktivní vs. pasivní) .

**ÚKOL: ZAPISUJ SI DO DENÍKU KAŽDÝ DEN, JAKOU
POHYBOVOU AKTIVITU JSI DĚLAL (COKOLIV)**



**Зафарбуйте ділянки, в
яких відчувається
напруга, болі або
захворювання, що
повторюються**



ОЧІ, ВУХА, ЩЕЛЕПА ТА ШИЯ – СТРАХ І НЕДОВІРА

ШИЯ ТА ПЛЕЧІ – ГНІВ ТА ВРАЗЛИВІСТЬ

ГРУДИ – СТРАХ І СМУТОК

ГРУДИ ТА ДІАФРАГМА – СМУТОК

ДІАФРАГМА – СМУТОК ТА ГНІВ

ЖИВІТ І ПОПЕРЕК – СУМ, ОПІР ТА ВРАЗЛИВІСТЬ

ТАЗ ТА ГЕНІТАЛІЇ – СТРАХ, СЕКСУАЛЬНІСТЬ ТА ГНІВ

НОГИ – ЗАЗЕМЛЕННЯ, СИЛА, БЕЗПЕКА

СТУПНІ – ЗАЗЕМЛЕННЯ, РІВНОВАГА, РУХ

SPIRITUÁLNÍ WELLBEING



Dává do souladu odpovědi na otázky
týkající se smyslu života:

-proč jsem tady

-kdo jsem

-jaký je můj úkol, poslání, vize.

-kam směřuji

Jde o propojení s vnitřní podstatou
(se sebou), s přírodou, s celkem (s
komunitou, společností. A přitom
zůstat nohama na zemi a být
ukotven v přítomnosti.

ÚKOL: ZAPISUJ SI DO DENÍKU, ZA CO JSI VDĚČNÝ

КОГНІТИВНИЙ/ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ WELLBEING



- це почуття цікавості до того, що ви вивчаєте;
- критичне мислення та відкритість до нових ідей;
- це здатність та бажання до навчання протягом усього життя.

4 запитання для діагностики

Періодично застосовуйте інший шлях до дому чи до університету. Підберіть перелік вправ для прокачування ваших когнітивних здібностей.

ЕМОЦІЙНИЙ WELLBEING



- здатність розпізнавати власні та чужі емоції;
- здатність конструктивно переживати емоції;
- здатність впливати на емоційний стан.

Допомагає впоратись зі стресом, запобігає емоційному вигоранню, зміцнює психічне здоров'я.

Гра "Основні емоції"

Гра "Муха"

СОЦІАЛЬНИЙ WELLBEING



це побудова та підтримка
здорових стосунків та
значуща взаємодія з тими,
хто вас оточує.

Це почуття приналежності,
цінуючи різноманітність.
Передбачає відкрите спілкування,
встановлення кордонів та
взаємоповагу незалежно від наших
відмінностей.

Гра: “Коло значимих людей”

ENVIRONMENTÁLNÍ WELLBEING



jde o schopnost být spojený s prostředím, ve kterém žijeme a pracujeme.

-prostředí, ve kterém žijí, které mě obklopuje (lokalita - město vs. vesnice, byt, dům, kolej)

-životní prostředí - vzduch, voda, čisté okolí (ekologie - třídění odpadu, šetření zdroji), příroda, ekologie

-pracovní prostředí (vzdělávací instituce - škola, univerzita, místa, kde trávím volný čas).

Úkol : Chod často do přírody a pozoruj ji - zapisuj si do deníku co vidíš, slyšíš, cítíš, jak se cítíš)

ФІНАНСОВИЙ WELLBEING



**Фінансова грамотність:
фінансове планування
сьогодення і
майбутнього, контроль
власних ресурсів, а
також життя за
коштами.**

**ПРОТЯГОМ МІСЯЦЯ ЗБИРАЙТЕ УСІ
ЧЕКИ. ЗРОБІТЬ АНАЛІЗ ВЛАСНИХ
ВИТРАТ. РОЗРОБІТЬ БЮДЖЕТ НА
НАСТУПНИЙ МІСЯЦЬ.**

ANY QUESTIONS?



THANK YOU!



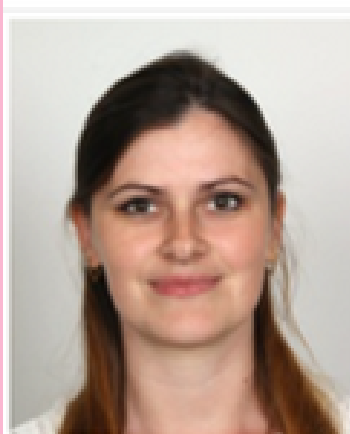
Mgr. Alena Habrová

lektorka – CJV MU, oddělení pro CŽV/CST

korespondenční adresa:

Žerotínovo nám. 617/9, 601 77 Brno

e-mail: alena.habrova@cjv.muni.cz



Sofia Berezka, Ph.D.

učo 531326

Konzultantka psychologického a kariérního poradenství
KarCentr MU

☎ 777 496 997

✉ 531326@mail.muni.cz → berezka@kariera.muni.cz

📁 Vložení souborů do Úschovny