

Harmonogram:

- **na začiatku** napísať program na tabuľu
- 9:00-9:10 [Úvodná aktivita na rozhýbanie?](#) T
- 9:10-9:15 [Vajíčka](#) M
- 9:15-9:50 [Roleplay](#) T
- 9:50-10:00 Prestávka
- 10:00-10:50 [Hodnoty](#) K
- 10:50-11:00 Prestávka
- 11:00-11:30 Hodnoty – diskusia
- 11:30-11:50 Nadviazať tým na instant vs. delayed gratification M
- 11:50-12:00 [Kočičky](#) M|T (dá sa natiahnuť 5-20 min)
- záloha: [Obrázky](#) T

Aktivity:

Úvodná aktivita

- niečo na rozhýbanie/prebratie (kým čakáme na oneskorencov) - možno si budeme proste 5 min hádzať loptičky

Mandarinky

- cvičenie na sebakontrolu a perfekcionizmus
- každý dostane mandarinku a má ju čo najlepšie ošúpať za nejaký obmedzený čas (30 s)

Roleplay

- inšpirácia: <http://lifeskinner.com/wp-content/uploads/2012/08/Choices-Resource-3.pdf> (+ [dalsie situácie](#))
- rozdelíme do trojíc (použiť karty)
- každá trojica dostane balík situácii
- majú zahrať: 1 tvorí situáciu, 1 drama queen reakcia, 1 cool head reakcia (po každej scénke možná minidiskusia o reakciách) - prehadzovať role po scénkach.
- Situácie a doprovodné texty vznikajú v [tomto](#) dokumente.
- Po aktivite diskusia, otázky do diskusie:
 - Ako vám to šlo? (Na začiatok :D)
 - Čo bolo jednoduchšie (Prehnaná reakcia/kludná reakcia)?
 - Bolo ťažké vžiť sa do niektorej situácie?
 - Bola nejaká, ktorá bola pre vás jednoduchá, alebo ju dokonca často zažívate?
 - Ako byť menej drama-queen?

Hodnoty

- Aktivita na hľadanie našich osobných hodnôt

- Krátky popis:
 1. Rozdanie papierikov 5 rôznych farieb (4ks každej farby)
 2. Na papieriky každej farby sa napíšu
 - fyzické objekty/produkty bez ktorých by sme si nevedeli predstaviť život
 - miesta, ktoré sú pre nás dôležité
 - osoby, ktoré sformovali náš život
 - osobné a kariérne ciele
 - dôležité spomienky, ktoré by sme si chceli zachovať
 3. Vyradíme postupne papieriky, najprv 5ks, potom 4ks, 3ks, ... až zostane každému 5 papierikov
 4. Ľudia vo dvojici diskutujú o veciach ktoré sú na týchto 5 papierikoch
 5. Každý si vyberie 2 najdôležitejšie veci z týchto 5 papierikov a určí pre každú vec symbolickú hodnotu
 6. Po prestávke prebehne diskusia

- aktivita:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/theory-knowledge/201802/personal-value-exploration-experiential-activity>
- Otázky do diskusie:
 - Ake su vase 2 hodnoty, ktore ste si nasli? (Zapisat na tabulu)
 - Kolko karticiek typu X, Y, Z sa nachadza vo vasich 5 poslednych kartickach? (Zapisat na tabulu)
 - Co ste sa dozvedeli o partnerovi z minidiskusie? (Partner moze doplnit info)
 - Ake bolo pre vas toto cvicenie?
 - vymysliet obsah papierikov
 - vylucovanie
 - diskusia
 - Bolo nieco co vas prekvapilo na tejto aktivite?
 - Aku rolu hrajú naše hodnoty s rozhodnutiami ktoré robíme? (Zapisat na tabulu)
 - Súhlasia vaše akcie a rozhodnutia s hodnotami ktoré ste si našli v tomto cvicení?
 - Ake majú podľa vás vplyv osobné hodnoty na vzťah medzi osobami? (Zapisat na tabulu)
 - Myslite že vás dokážu motivovať veci spojené s vašimi hodnotami?

Ciel diskusie: ako na nás tie hodnoty vplyvajú

Sebadisciplína + delayed gratification

<https://docs.google.com/document/d/1cxI3efpcJqsltL37E-phW-KHrRB3FrFSSG2FDhkvDcw>

Nadviazanie na hodnoty. Predpoklad - väčšina ľudí bude mať väčšinu papierikov z plánov do budúcnosti. Ako ich dosiahnuť? Preto v každodennom živote aj tak uprednostňujeme fyzické veci (których má každý minimum vo výsledných papierikoch?)

- <https://www.forbes.com/sites/jennifercohen/2014/06/18/5-proven-methods-for-gaining-self-discipline/#4b802a2b3c9f>
- Marshmallow test video: https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ
- instant vs. delayed gratification Graph:
<https://www.youtube.com/watch?v=OgKhXzcS70w>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fArZWcG-eUA>

SUM UP:

- kratky uvod do delayed gratification
- nakreslenie grafu instant vs. delayed
- skupinove vytvorenie tabulky (2 stlpce) aktivít, ktoré spadajú do instant a delayed
 - príklady napr. s instagramom
- VIDEO: 3,5min Marshmallow experiment
- diskusia (~15-20min?)

Kočky:

inšpirácia: https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/2414/AKTIVITY-NA-PODPORU-OSV---OSOBNOS-TNI-ROZVOJ.html/?fbclid=IwAR2SLKVsqbTniQgE4nvXglv8iFccOOUiKIEmlYcmW_BQS16Njcu6Ad5g0Gc

Hra pro dvojice. Jeden hráč stojí na místě a druhý se k němu blíží, krouží okolo něj a neustále opakuje: „*Já jsem smutná kočička, usměj se na mne!*“, přičemž se všelijak pitvoří a snaží se svým chováním druhého rozesmát. Ten by ovšem měl zachovat kamennou tvář. Akce může trvat cca 3 minuty. Je užitečné zakázat „kočičkám“, aby se druhých dotýkaly.

Diskusia:

- Ovládli jste se nebo ne? Proč ano, proč ne?
- Jestliže ano, jakou máte „strategii“ pro udržení vážné tváře?
- Jak se vám stylizovala kočička
- Jaké zkušenosti máte s tímto druhem sebeovládání ve svém životě?
- Je to správné ovládat svou tvář a tvářit se „jinak“...

Variácie: rozdeliť na dve polky(ak bude veľa ľudí)? (dvojice/ kočičky vs seriózni? vymenia si role? knock-out?

téma: **Sebepoznání**

- riešiť veci s nadhľadom (1)
- relaxace (2)
- schopnosť priznať si chybu (3)
- tolerancia (nebyť arogantný) (4)
- nezapomínať byť zodpovedný (5)
- menej perfekcionalizmu (6)
- serioznosť (7)
- sebadisciplína (8)
- vyjsť s komfort zone (9)
- poučení z vlastných chýb (10)

napady:

ráno - prejsť sa pešo - všímať si okolie - diskusia na to čo sme si všimli

typy osobnosti - teoria?

každý si premyslí o sebe nejaké svoje plusy/ mínusy - diskusia v skupinkách a potom všetci
prekresliť nejaký komplikovaný obrázok - 6

situácie - reakcia s nadhľadom/ arogantná reakcia - 1, 4

prísť skor? - 8 - sebadisciplína?

kočičky?? - 8, 9, 7? - rozdeliť na dve polky(ak bude veľa ľudí)? (dvojice/ kočičky vs seriozni?
vymenia si role? knock-out?)

v dvojiciach - premyslieť čo sa dalo spraviť ináč - chyby

diskusia na sebadisciplínu - (motivačne vedená) - delayed gratification and impulse control

šúpanie vajíčok - perfekcionizmus + raňajky :D