

# WELL- BEING jako dovednost

MgA. Markéta Vacovská, Mgr. Kamila Koblerová

DIV\_NÁ KONFERENCE o duši a škole  
13.-14. 3. 2024



Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants

KCV  
Krajské centrum  
vzdělávání



# Obsah

**JEN TROCHA TEORIE  
PRAXE aneb TRÉNUJEME WELL BEING – 4 pilíře  
malá SKUPINOVÁ PRÁCE  
CO JSME ZJISTILI aneb VZÁJEMNÁ INSPIRACE  
FILM**



Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants

**KCV**  
Krajské centrum  
vzdělávání



# Well - being

2 řecká slova **hédoné** x **eudaimonie**

**HÉDONÉ** - potěšení, slast, příjemnost, rozkoš, blaho, blaženost

- spíše **tělesné blaho**
- závislé více na vnějších podmínkách (teplo, čerstvý vzduch, pocit sytosti, dobrá židle apod....).

**EUDAIMONIE** - blahý pocit, že jedním v souladu se svým svědomím, konám dobro, blaženost pocházející zevnitř

- spíše **duševní blaho**
- klid, blaho, vnitřní stav až ataraxie – (stav klidu, kdy duše není obtěžována vnějšími událostmi a může jim vyrovnaně čelit)

**ODOLNOST** jako schopnost systému  
vyrovnat se úspěšně či dokonce  
růstově s krizí / nepříznivými  
podmínkami a nejistotami.

**„mořská řasa“**

**Můžeme se WELL- BEINGu učit ve škole ?  
a  
dopracovat se k odolnosti ?**

## Well beingu se lze naučit 😊

**Vycházíme** z konceptu **ZDRAVÁ MYSL**

– psychologa a vědce **Dr. Richarda Davidsona**.

**„WELL BEING JE DOVEDNOST“** tzn. well being lze posilovat / rozvíjet.

**WELL BEING JE ČLOVĚKU VLASTNÍ. POTŘEBUJEME HO ZNOVUOBJEVIT.**

# Jak se můžeme WELL BEINGU učit a naučit?

## Aristoteles

„Máme –li se naučit něco dělat, pak tak, že to děláme každý den, pod vedením zkušeného mistra. Tzn. pokud stavíš každý den, pod vedením mistra, stáváš se stavitelem, pokud hraješ každý den na kytaru, pod vedením mistra, stáváš se kytaristou, pokud každý den žiješ spravedlivě, stáváš se spravedlivým a posiluješ svoji ctnost spravedlnost.“

## Richard Davidson

„Pokud kultivuješ zdravé návyky mysli každý den, posiluješ pilíře well beingu, bereš větší zodpovědnost za sebe, svůj psychický i fyzický stav a získáváš **odolnost** .“

**Archana Basu** Odolnost vzniká kolektivně.

**Alice Koubová** „Odolnost není o soutěži, ani o jednotlivci.“

## 4 PILÍŘE WELL-BEINGU

**1. POZORNOST** - „**bublina**“ – VĚDĚT, CO NAŠE MYSL DĚLÁ

**2. VHLED / NÁHLED** – „**kukátko**“ – NAHLÍŽET S  
OTEVŘENOSTÍ NA SEBE A SVŮJ PŘÍBĚH

**3. VYŽIVUJÍCÍ PROPOJENÍ** – „**stromy**“ – ZAŽÍVAT  
VYŽIVUJÍCÍ PROPOJENÍ S OSTATNÍMI

**4. VĚDOMÍ SMYSLUPLNOSTI** – „**šťastlivec**“ – UMĚT  
NACHÁZET DOBRÉ V KAŽDODENNOSTI.





# POZORNOST - „BUBLINY“

VĚDĚT, CO NAŠE MYSL DĚLÁ





**VHLED / NÁHLED – „KUKÁTKO“ –**

**NAHLÍŽET S OTEVŘENOSTÍ NA SEBE A SVŮJ  
PŘÍBĚH**





# VYŽIVUJÍCÍ PROPOJENÍ = „STROM“

ZAŽÍVAT  
VYŽIVUJÍCÍ  
PROPOJENÍ S  
OSTATNÍMI





# VĚDOMÍ SMYSLUPLNOSTI – „ŠŤASTLIVEC“



UMĚT NACHÁZET  
DOBŘE V  
KAŽDODENNOSTI

## **SKUPINOVÁ PRÁCE 10MIN:**

utvořte dvojici/trojici a společně vymyslete:

- které cvičení můžete **použít v hodinách**, v jakých, případně jak ho přetvořit ?
- co **můžete opakovat** (skoro)každý den / **dlouhodobě dělat?**

**Markéta Vacovská**

**604 446 876**

**marketavacovska@gmail.com**

**Kamila Koblerová**

**777 097 303**

**kami.koblerova@gmail.com**

