

Workshopy

Ukázky z praxe a inspirace

Koordinátorka:

Kristýna Janečková



Přijďte se v průběhu konference odreagovat od teorie a vychutnejte si některý z workshopů v podobě ukázek z praxe. Celkem pět autorů z různorodých oblastí s vámi bude sdílet své zkušenosti z oboru. Dozvíte se, jak pomocí zážitkové pedagogiky kultivovat mysl, duši a tělo. Můžete se zúčastnit i diskuze na téma, jak zvyšovat motivaci dětí a dospělých přes učení prožitkem.

Mgr. et Mgr. Adam Táborský

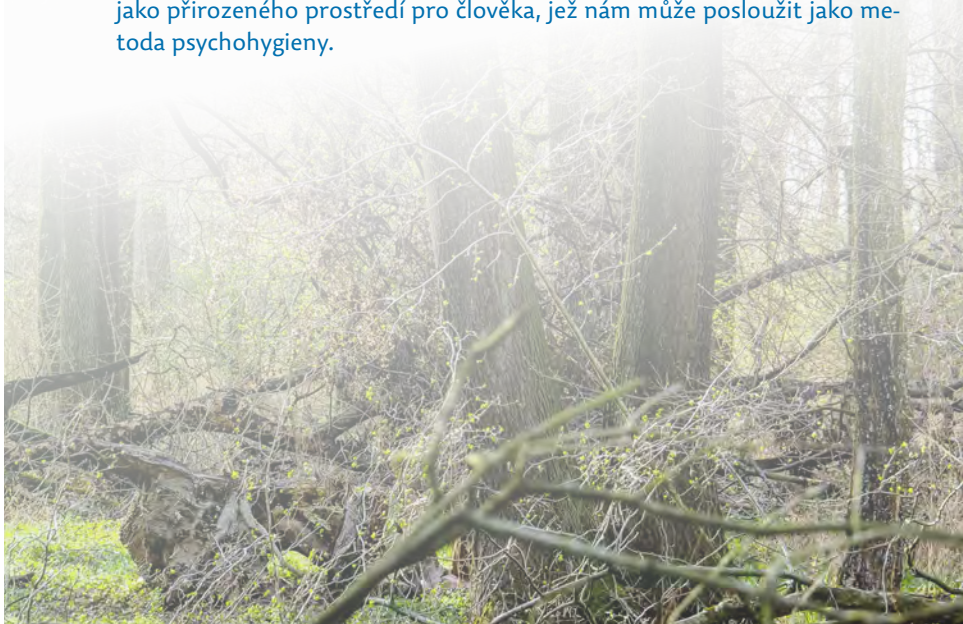
Adam je inovátor a šířitel duševního zdraví, psycholog tělem i duší. Dotýká se očima a jeho způsobem bytí je chůze.

Po brouzdání Evropou na poli poradenství v oblasti řízení změn a inovací zakotvil mezi ploty (Bohnické nemocnice) a mezi stromy (projektu, který propojuje přírodu a duševní zdraví). Dlouhé noční chvíle si zkracuje na Centru krizové intervence. Ruku v ruce se svou čínorodostí zdůrazňuje potřebu lenošení, prázdna a nudy k tomu, aby mohly věci vznikat a dít se.



Terapie mezi stromy: zasazení přírody do svého nitra nebo Příroda a duševní zdraví

Je vědecky prokázané, že pobyt v přírodě na nás má pozitivní vliv: uklidňuje mysl a odbourává stres, zlepšuje imunitu a pohyb prospívá naší tělesné kondici. Na jeho benefitech staví Terapie mezi stromy. Dozvědět se, co dělat pro své zdraví, můžete nejen v kinosálech, ale i mimo ně, a to v rámci Terapie mezi stromy, která Vám ukáže, jak v přírodě najít zdroj uklidnění a preventivní péče o mysl i tělo. Celý koncept přenesení terapeutických sezení z budov do venkovních prostor je přitom vědecky podložený, vyvinutý profesionálními terapeuty a psychology, a staví na vnímání přírody jako přirozeného prostředí pro člověka, jež nám může posloužit jako metoda psychohygieny.



Mgr. Kristýna Janečková

V současnosti je na FTK UP v Olomouci studentkou doktorského programu sociokulturní kinantropologie. Výzkumně se zabývá smyslem života u vrcholových sportovců.

Téměř celý život se aktivně i trenérsky věnuje moderní a estetické skupinového gymnastice. K jejím nejvýznamnějším sportovním úspěchům patří účast na mistrovství světa. Na KRL vyučuje pohybovou estetickou výchovu, tanec pro zahraniční studenty, windsurfing a letní kurzy pobytu v přírodě. Má instruktorské zkušenosti s realizací zážitkových kurzů. K jejím vášním patří tvorba tanečních choreografií a většina outdoorových sportovní aktivity. Aktuálně ji nejvíce naplňuje láska k pohybu a dětem.



Jak rozvíjet emoční inteligenci pomocí prožitkových tanečních programů u dětí i dospělých

Autorka představí zásobník cviků vhodných pro rozvoj emoční inteligence pomocí hudby, tance i přírodních motivů vhodných pro všechny věkové kategorie. Tanec a hudba mají dle aktuálních studií pozitivní vliv na emoční rozvoj člověka, ale také mohou lidem sloužit jako kvalitní copingové nástroje. Rozvoj emoční inteligence pomocí hudby a tance se projevuje např. prostřednictvím vyšší schopnosti seberegulace. Emoční inteligence je v aktuálním světě považována za významnou kompetenci a neměla by být v rámci vzdělávání upozadována. Na tomto workshopu si vyzkoušíte rozpoznávat emoce podle hudebního rytmu a zároveň je vyjadřovat/ventilovat pomocí pohybu a tance.

Mgr. David Másilka, Ph. D.

Při studiu na FTK UP v Olomouci objevil zážitkovou pedagogiku, které se věnuje již více než 20 let. Pracoval v Hnutí GO!, a též ve společnosti Project Outdoor, jež se specializovaly na osobnostněrozvojové programy pro firmy. Působení zážitkověpedagogických programů následně zasvětil svůj doktorát.



V současnosti pracuje jako pedagog na Katedře rekreologie FTK UPOL se zaměřením na metodiku a teorii zážitkové pedagogiky a kvalitativní výzkum. Zkušenosti získal v oblasti výzkumu trhu, kde pracoval se značkami a zákazníky českých i nadnárodních společností. Ve společnosti TNS Aisa navrhl koncept Supergroups, zážitkové cocreation workshopy. David je hrdým tátou a milovníkem přírody aktivně se věnuje včelaření, myslivosti a zahradě.

Rekrerecept 2022: Jak na zážitkové kurzy osobnostněsociálního rozvoje

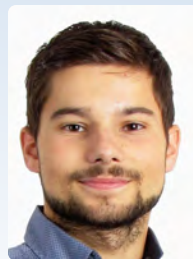
Autor představí osvědčené stavební kameny zážitkových kurzů v letní přírodě, které se aktuálně uskutečňují na Katedře rekreologie FTK UP. Budou představeny metodické kroky přípravy i realizace, které budou doplněny praktickými příklady z uskutečněných kurzů. Konkrétní kroky budou podloženy teoretickým rámcem a praktickým doporučením. Dále autor vyzve účastníky konference k anonymnímu položení otázek souvisejících s tématem: „Problémy a dilemata v kurzovní přípravě i na place“ a následně bude na otázky z pléna odpovídat, popř. vyvolá společnou diskusi k nalezení odpovědi. Smyslem příspěvku je sdílení dobré praxe a prezentace aktuální metodiky přípravy a vedení sedmidenních intenzivních kurzů holistické výchovy a vědomého učení prožitkem na Katedře rekreologie FTK UP.



Ing. Tomáš Drmil

V roce 2013 začínal jako lektor vědeckozábavních kroužků ve Věda nás baví o.p.s. Pracoval jako projektant komplexních pozemkových úprav, později popularizoval prezijní zemědělství.

Zabývá se tvorbou nových ekoaktivit se zaměřením na MŠ a 1. stupeň ZŠ. Spolupracuje se spolky a institucemi jako je Tereza, NPI ČR, Infra – vzdělávání pedagogů, Dům přírody Sluňákov, UPV Olomouci a dalšími. Environmentalistika a probouzení úcty k přírodě u dětí se stalo jeho celoživotní vášní, příkladem může být jeho projekt www.bylinkobraniolomouc.cz.



Jak oživit úctu k přírodě

Workshop je určen všem, kteří chtějí realizovat proenvironmentální cíle ve své práci s dětmi či žáky, podporovat venkovní aktivity a učení prožitkem. Teoretická část: Seznámení se s portfoliem environmentálních témat. Zdroje inspirace a příkladů dobré praxe. Možnosti spolupráce, zapojení se do projektů. Zásady úspěšné přípravy a realizace aktivit či tradic posilující kladný vztah k přírodě. Praktická část: aktivity, hry a brainstorming. Využití digitálních nástrojů k posílení zájmu o přírodu a její ochranu. Využití dramatizace k představení úchvatných přírodních procesů. Hry a úkoly reflektující provázanost krajiny. Základy využití léčivých bylin a jedlých plevelů. Základní každodenní návyky, které pomáhají šetřit přírodu, upcyklace.



Mgr. Ondřej Vítek

Vystudovaný krajinný ekolog, který svůj profesní i soukromý život zasvětil ochraně přírody.

Té se čím dál víc věnuje prostřednictvím práce s návštěvníky chráněných území a environmetální výchovy. Kombinace úřednické práce v orgánu státní správy, spolkové činnosti a podnikání přináší širokou škálu přístupů a metod k řešení potřeb i seberealizaci. Ochranu přírody tak bere nikoli jako zaměstnání, ale jako poslání, smysl a způsob život.



Osvěta o terénní ochraně přírody uvnitř i venku

Na workshopu vám autor ukáže, jak představovat dětem tematiku ochrany přírody zábavnou formou, a to při venkovních i vnitřních programech. Snaží se využívat principů dobré interpretace. Většina jeho práce tak stojí na zapojovacích otázkách, na propojení do životních zkušeností a znalostí účastníků zejména pomocí příkladů a na hravých formách učení. Pomocníkem je zejména vlastní Igráček Strážce Jírka, ale také třeba vlastní desková hra, toaletní lopatka nebo podavač odpadků. Mezi cíle programů patří nejen představení strážců přírody a jejich činností, ale rovněž inspirace k odpovědnému chování během návštěvy v přírodě.

